年末年始、お酒の席が増える今が要注意！

「お酒×たばこ」の危険な関係、ご存じですか？

Medically

お酒を飲むと、たばこも増える…

そんな経験ありませんか？

実は、「飲酒」と「喫煙」が合わさることで がんのリスクが相乗的に 高まることが分かっています。



厚生労働省の情報サイトでも注意喚起されています

◆頭頸部・食道のがんは1人に複数発生する傾向がありますが、飲酒と喫煙とは相乗的に多発がんの危険性を高め、さらにALDH2の働きが弱いと特に多発がんが多くみられます。

◆飲酒が関連する発がんでは安全な飲酒量はありません。頭頸部がん、食道がん、肝臓がんでは、（中略）禁煙・禁酒・野菜や果物の摂取に取り込むことで、さらにリスクの低下に繋がります。

出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム
「アルコールとがん」より抜粋



お酒を飲んで顔が赤くなりやすい方は、より一層の注意を！

少量の飲酒で赤くなる体質の2型アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人では、アセトアルデヒドが食道と頭頸部のがんの原因となると結論づけられています。

*出典：厚生労働省 e-ヘルスネット
「アルコールとがん」より抜粋

今年こそ禁煙しませんか？

新年をクリーンな身体で迎えるために
今からできることを始めましょう！

当組合では オンライン禁煙外来プログラム をご用意しています！

Medically
禁煙外来プログラム
禁煙成功率
87.3%
(2024年度参加者実績)



スマホ1台で参加可能です

申込期間	～ 2027年3月30日(火) ※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。
参加費用	通常60,500円(税込)の禁煙プログラムが ▶ **自己負担０円！**
参加対象	大阪港湾健康保険組合にご所属の組合員

参加方法

①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の２次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「**Medically**」と検索してください。

ダウンロードはこちら

ユーザー登録の際に必要な健保識別番号 442828