

あなたとあなたの家族のために

# そろそろ禁煙してみませんか？

**たばこ**は日本人が命を落とす**大きな要因**の1つ！

喫煙は、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、**年間約18～19万人**がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。また、女性の喫煙は 早産、低出生体重・胎児発育遅延を引き起こします。



70歳以上の**6人に1人**がCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

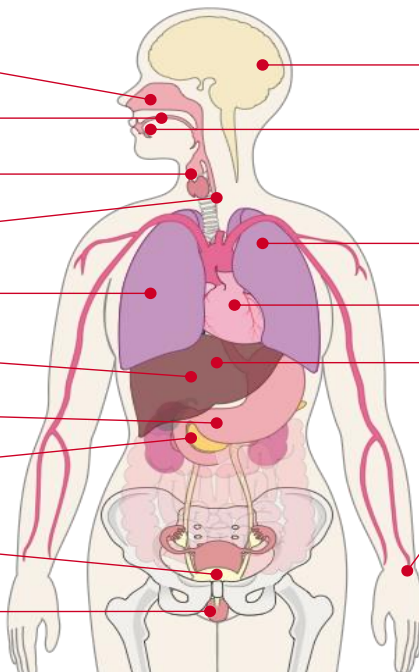
COPDは”肺の生活習慣病”とも呼ばれています。長年の喫煙習慣が主な原因となり、進行するにつれ、日常生活上の息苦しさが強まります。早く見つけて治療することが大切です。

## 〈がん〉

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- すい臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

## 〈がん以外の病気〉

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)  
呼吸機能低下  
結核(死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化症
- 2型糖尿病の発症
- 〈妊娠・出産〉  
早産  
低出生体重・胎児発育遅延



受動喫煙で年間**1万5千人**が死亡

わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)を発症し、**年間1万5千人**が死亡していると推計されています。

※受動喫煙: 多くの有害物質が入っているたばこの煙を非喫煙者が吸わされてしまうこと



加熱式たばこだったら安心なの？

加熱式たばこから出るエアロゾルにも **有害な化学物質**は含まれています。



禁煙してみようとおもったあなたへ

# 福岡県はあなたの禁煙を応援します！

禁煙治療を行う医療機関

卒煙サポート薬局

たばこの健康影響

2006年4月から、条件を満たす方は健康保険適応で禁煙治療が受けられるようになりました。



福岡県と公益社団法人福岡県薬剤師会がともに養成した「禁煙相談員」が配置された薬局のことです。  
禁煙について相談に応じたり、情報提供をしています。(無料)

詳しくはこちら

福岡県ホームページ



禁煙治療を行う医療機関・卒煙サポート薬局の  
**一覧表**(連絡先・住所を含む)を掲載しています。  
※受診・相談される際は、事前に確認をお願いします。

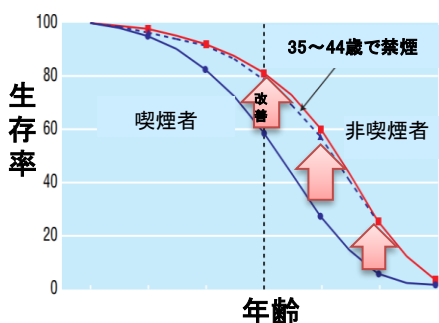
URL: <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/minamitikugo-tabako.html>



## 禁煙による3つのメリット

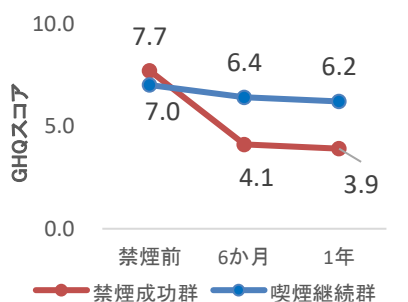
### 生存率が上がる

35歳～44歳で禁煙すると、生存率は非喫煙者と同等レベルになります。



### ストレスが減る

禁煙に成功するとストレススコアが低下することが分かっています。  
※GHQスコア: 精神健康度



### 金銭的負担が減る

○たばこ代  
1箱(約600円) × 30日 = **1万8千円**  
1箱(約600円) × 365日 = **約22万円**

○医療費  
たばこは万病の元。  
糖尿病やメタボ、がん等様々な病気になりやすいので、これらの医療費が抑えられます！

【お問い合わせ先】

福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係

電話番号: 0944-72-2185