

今すぐ禁煙を勧めます！

～タバコは生活習慣病共通の危険因子です～

1 タバコによる健康への影響

喫煙は日本人の三大死因である「がん」、「循環器疾患（脳卒中・心疾患）」や、その他国民病である「糖尿病」や「慢性呼吸器疾患（COPD等）」などに共通する危険因子です。

喫煙者は非喫煙者より各種リスクが高まるため、禁煙を始めることは最も優先すべき生活習慣改善の一つです。

禁煙は、健康課題の根幹の一つです。

死亡リスクの上昇

喫煙者に高血圧や脂質異常、高血糖などの持病があれば、非喫煙者より約1.5倍～4倍、脳卒中や心疾患での死亡リスクが高まります。

気付かない間に
リスクの芽が
育っています

がんリスクの上昇

喫煙者は非喫煙者より、
男性で2倍、女性で1.6倍、
がんのリスクが高まります。

COPDリスクの増加

別名「タバコ病」とも呼ばれ、
将来の死亡原因が上位になると
言われている「COPD慢性閉塞性
肺疾患」リスクが高まります。



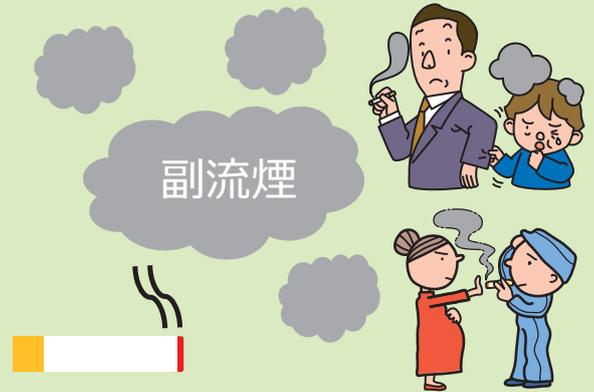
喫煙者は非喫煙者より各種リスクが高まります。

2 受動喫煙の害

タバコの先から出る煙（副流煙）には、喫煙している本人が直接吸い込む煙（主流煙）よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

貴方が吸うタバコによって、知らず知らずのうちに、周囲の人に迷惑をかけているかもしれません。

副流煙



貴方の健康と、貴方の大切な人のために
この健診を機会に禁煙にチャレンジしましょう！

「禁煙を始める」に遅いはない

禁煙開始してから約20分経過すると身体的な禁煙の効果が現れます。

また継続して禁煙していくことで、右記のように、リスクがどんどん低下していきます。

喫煙年数が長い方であっても、禁煙を始めることに遅いは決してありません。

禁煙後20分	血圧や脈拍が正常化する	
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる	
2～3週間	心機能が改善する/肺機能が回復する	
1～9ヶ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される	
1年	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する	
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる	
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・咽頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する	
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる	

引用：厚生労働省e-ヘルスネット ホームページ

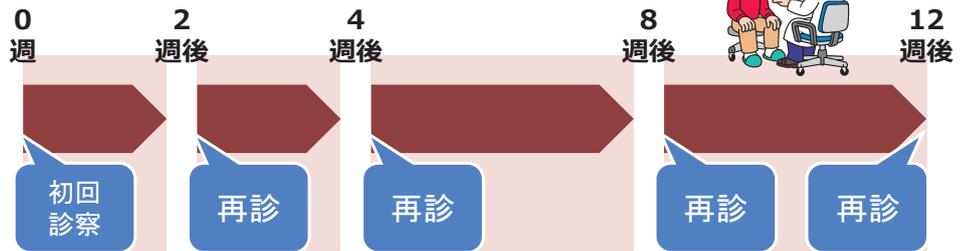
医師と一緒に、より楽に禁煙できます

2006年から、健康保険等で禁煙治療が受けられるようになりました。

禁煙治療では、医師のアドバイスを受けながら薬を使うことで禁煙の辛さを和らげ、より楽に禁煙することができます。

これから禁煙される方は、禁煙外来の受診を検討してみてください。

標準的な禁煙治療は12週間にわたり計5回実施し、薬の処方を受け実施します。自己負担額は処方される薬にもよりますが、13,000円～20,000円程度になります。



※健康保険で禁煙治療を受けられる場合は、一定の要件を満たす必要があります。詳しくは、禁煙外来実施機関にお問い合わせください。

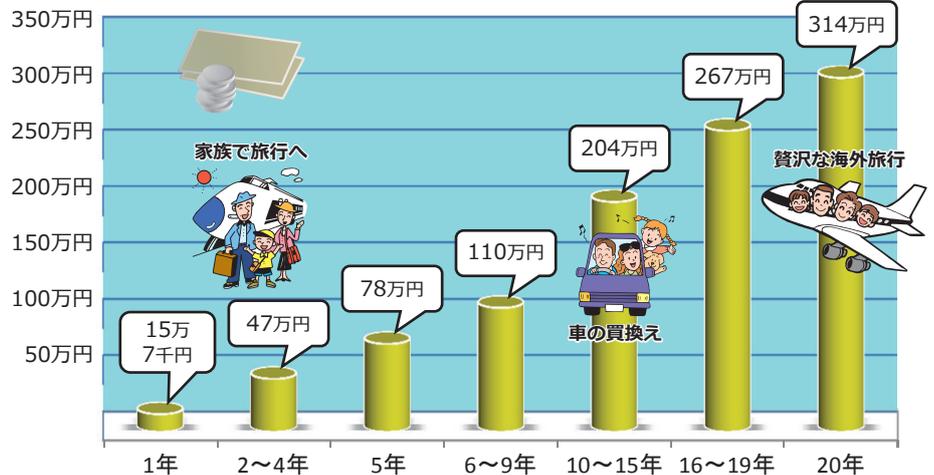
健康以外にも、こんなメリットが

禁煙をすることで、金銭的なメリットもあります。

1日1箱タバコを吸っていた方が、禁煙すると、右記の図のように浪費を防げます。

浮いたお金で、趣味や旅行、車の購入など、より快適で余裕のある生活を楽しめます。

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円換算)



<発行者>



全国健康保険協会 兵庫支部
協会けんぽ