



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター  
健康いろは & 健康かえで

POINT

たばこをやめて

ココロ

罪悪感と不安を吹き飛ばす

カラダ

メタボ発症のリスクを減らそう

喫煙はメタボの発症リスクを高め、動脈硬化を進行させます。また、ストレス解消どころか、実は喫煙がストレスをつくり出しているのです。最近では、薬局で禁煙補助薬を購入する、医療機関の禁煙外来で指導を受けるなど、効果的な手段を利用する人も増えています。



## 禁煙を成功させる4つの習慣

習慣

### 1 喫煙のきっかけとなる環境を改善する

喫煙グッズをすべて処分しましょう。酒席、喫煙コーナーなど、たばこを吸いたくなる場所は避けるようにします。深酒は、自制心を弱めるので要注意です。



習慣

### 2 喫煙と結びついている行動を変える

朝一番の行動（洗顔、歯磨き、朝食など）の順序を変える、食後は早めに席を立つ、コーヒーやアルコールを控えるなどで、吸いたい気持ちを抑えます。



習慣

### 3 口さみしさは別の物で代用する

水やお茶を飲む、ノンカロリーのガムや干し昆布をかむなど、他の行動に置き換えます。野菜スティックや果物は、満腹感で喫煙欲求を抑え、栄養も補えるのでおすすめです。



習慣

### 4 たばこが吸いたくなったら気をそらす

吸いたくなったら、まず体を動かしましょう（散歩や体操、掃除など）。また、たばこを深く吸うことは、深呼吸と同じ作業。深呼吸を2、3度してみるのも効果的です。



## 健康についての知ろう! 健康クイズ

**問題** 「受動喫煙」による健康被害がないのは紙巻きたばこ?それとも加熱式たばこ?

喫煙は健康被害の最大の危険因子です。本人の健康被害はもちろん、ほかの人のたばこの煙を吸ってしまう二次喫煙や、喫煙者の髪や衣服に付着した汚染物質から害を受ける三次喫煙といった「受動喫煙」は、周囲の人に健康被害をもたらします。

受動喫煙の害を引き起こすのは、紙巻きたばこだけではなく、加熱式たばこは、「煙が出ないから大丈夫」と思いがちですが、吸っている人が吐き出す煙があることを忘れてはいけません。加熱式たばこを吸っている人が吐き出す煙も、受動喫煙による健康被害を及ぼすことがわかってきています\*。

喫煙者は一刻も早く禁煙を。たばこを吸わない人も受動喫煙から身を守りましょう。

\*Secondhand Aerosol Exposure From Heated Tobacco Products and Its Socioeconomic Inequalities in Japan: The JASTIS Study 2017-2020 (Nicotine & Tobacco Research 2022年3月201日)

<参考>加熱式たばこの健康影響! e-ヘルスネット(厚生労働省)(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>)

