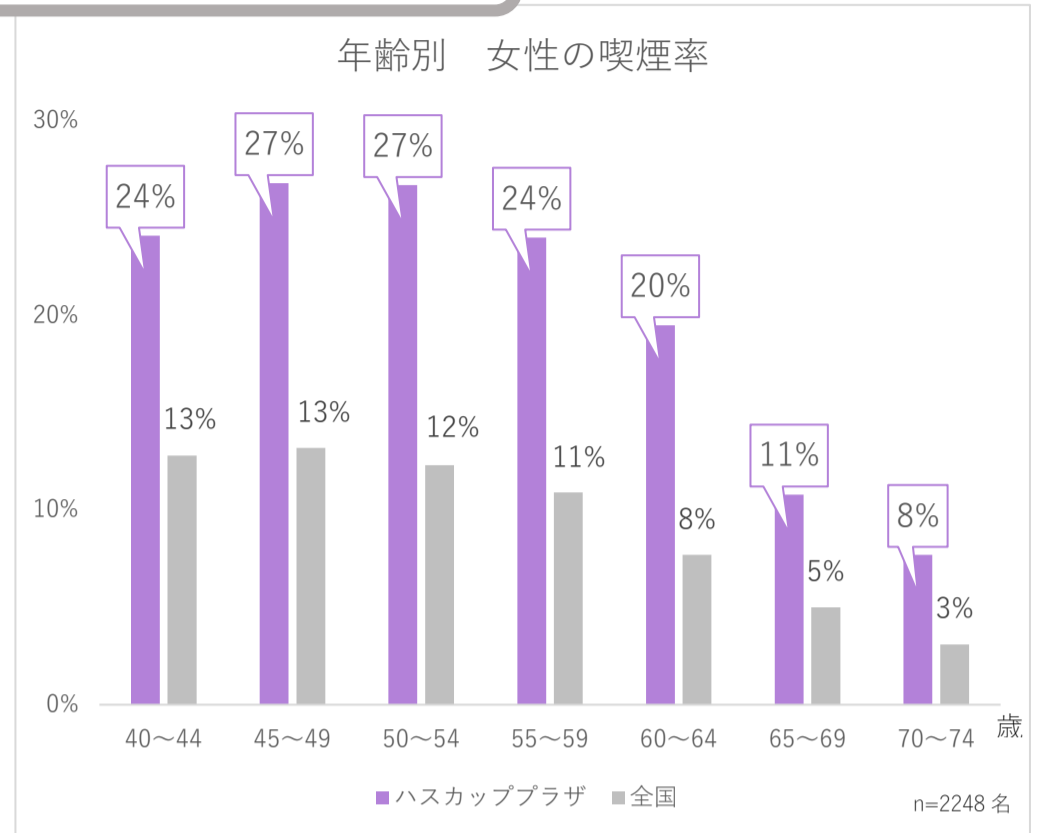
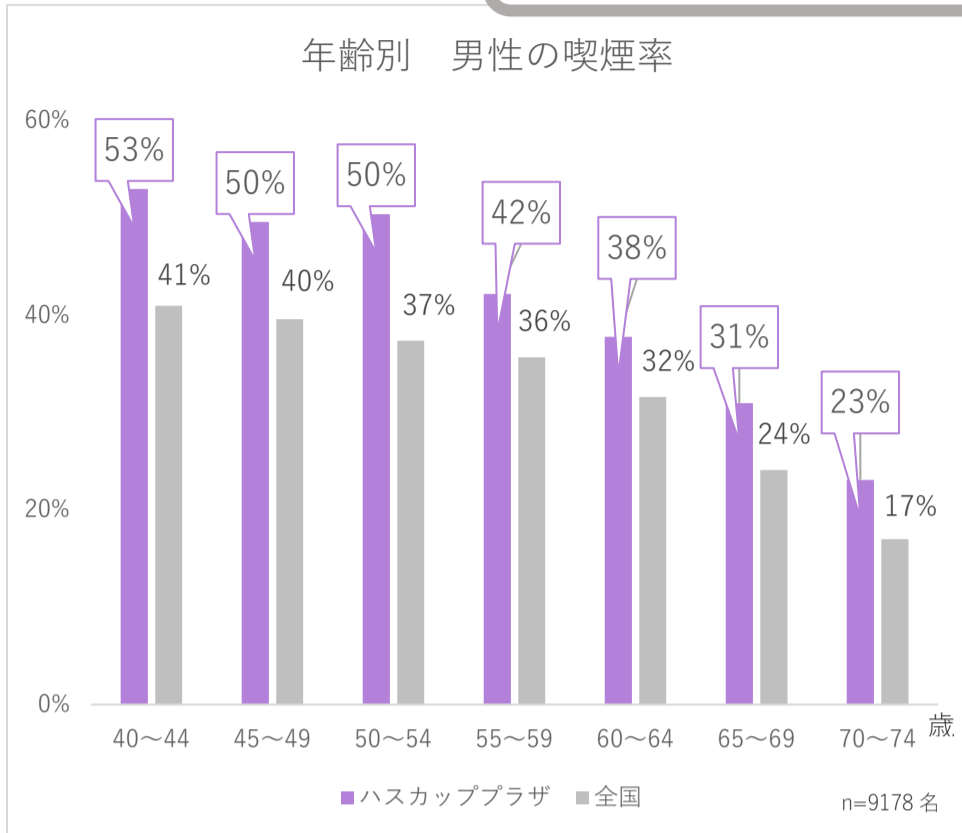


【 ハスカッププラザ 定期健診受診者の喫煙傾向 】

2019年度 定期健康診断受診者 40～74歳 30344名

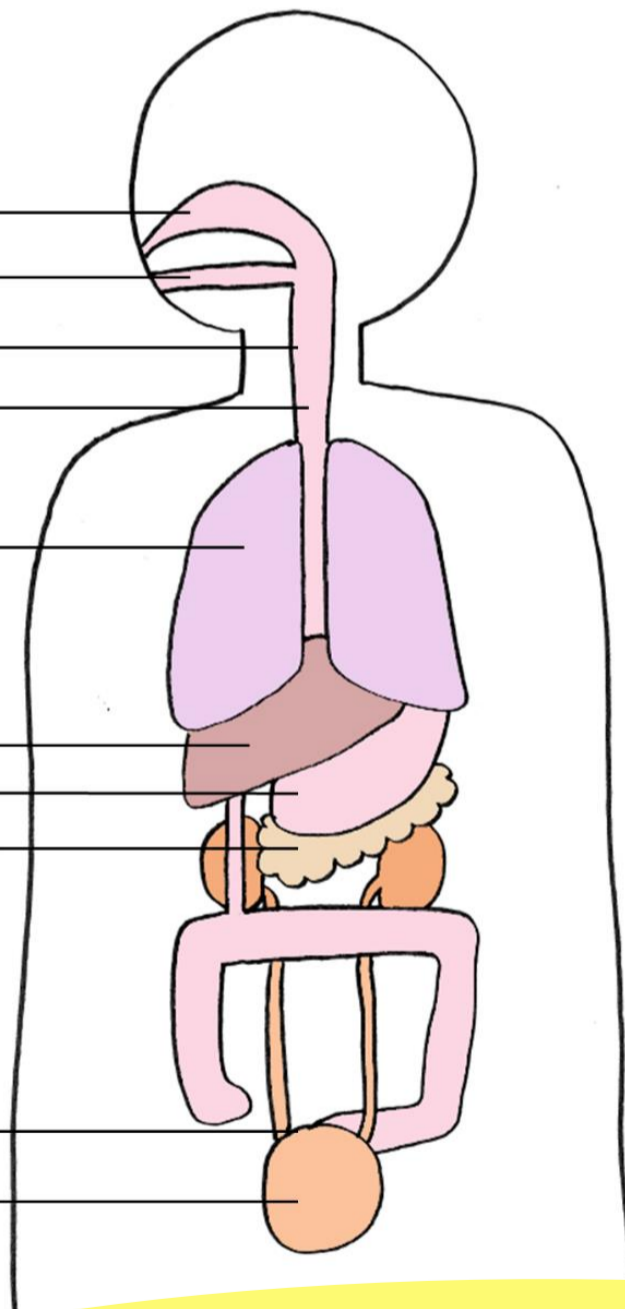
全国と比較すると、男女共に喫煙率は高い！



喫煙者の健康への影響

《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
- 膵臓がん
- 子宮頸がん
- 膀胱がん



《がん以外》

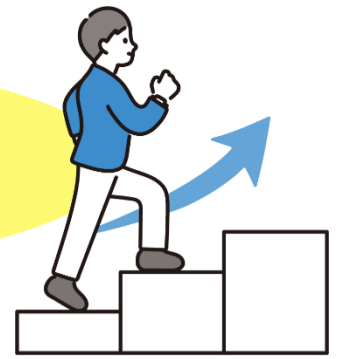
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 結核 (死亡)
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

参考：厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 2016年

ご自身の健康を守るために！

禁煙を始めましょう！！

禁煙を始めましょう



STEP 1 禁煙の準備をする

- ◎たばこ依存について理解する：①習慣になっている②ニコチン依存の2つが原因！
- ◎禁煙をスタートしやすい期間を選ぶ：仕事が忙しくない時、連休前など心に余裕がある時期に
- ◎何のために禁煙するかを考える：禁煙によるメリットを考え、成功後をイメージする

STEP 2 禁煙をスタート

一気に完全禁煙を実行するのが成功のカギ！
軽いたばこに変える、
本数を減らす方法は逆に禁煙しにくくなります。

- ◎喫煙に関する道具を処分する：たばこ・ライター・灰皿を処分し、後戻り防止！
- ◎禁煙をはじめたことを周囲に告げる：周囲の理解・協力を得る

STEP 3 禁煙を継続

離脱症状の山場は3日目です。
この山を越え、
7日目を過ぎると楽になってきます。

- ◎たばこが吸いたくなる場所・場面を避ける
- ◎吸いたくなったら気分を紛らわす

- ・冷たい水や熱いお茶を飲む
- ・大きく深呼吸
- ・ノンシュガーの飴やガムを口にする
- ・身体を動かす
- ・歯を磨く
- ・お風呂に入る
- ・禁煙をしたい1番の理由を思い出す
- など



禁煙 Q&A



太るから嫌・・・

体重は平均 2～3 kg 増加することがあります。ですが、**これを上回る健康効果があります。**例えば、しみやたるみの防止、肌が明るくなる、吐く息が爽やかになる、骨粗しょう症リスク軽減、息切れが減少する…など、メリットがたくさん！



ストレス解消のため
やめられない！

喫煙していると、ニコチン依存状態になり、ニコチン切れのイライラを感じます。禁煙すると、「**ニコチン切れのストレス**」を感じなくなるため、**ストレスが軽減**しますよ。



家族で吸うため
やめられない。

禁煙することを宣言し、家族の協力を得ましょう。全員で禁煙に取り組めるとなおいいですね。家族で健康に過ごす時間を延ばすことにもつながりますよ。



禁煙外来を利用しましょう！

ニコチン依存度が高いなど一定の条件を満たせば、保険を利用して治療を受けられます。

《禁煙外来のメリット》

- ① 比較的楽にやめられる ⇒ 自力禁煙よりも、離脱症状を抑えられます。
- ② より確実にやめられる ⇒ 自力禁煙に比べて、成功率が 3～4 倍アップします。
- ③ たばこ代より安く治療を受けられる ※3ヶ月分の金額で比較

⇒ 治療代（保険適用）：約 13000～20000 円

たばこ代（1日1箱）：約 47000 円

医師からパンフレットを受け取った方は、内容をしっかりチェックしましょう！

失敗してもあきらめないで！

禁煙に成功した方の多くが、3～4回の失敗を経験しています。

自己嫌悪に陥ったり、くじけたりせず、

前回の失敗を活かし、何度でもチャレンジしましょう！

