

御自身・御家族のために あなたならどうしますか？

☆禁煙したいというあなたへ 専門家が応援します！

禁煙治療に保険が適用になりました！

〈医療機関では〉

禁煙外来では「ニコチン依存症」を治療しています。

※「禁煙外来情報」
「禁煙サポート薬局」
に関する情報はこちら↓



〈協会けんぽ福島支部と福島県薬剤師会では〉

禁煙サポート薬局ではあなたの禁煙方法の相談を受けています。

〈各市町村や県では〉

♡喜多方市（保健福祉部保健課 健康推進室）

市内の保険薬局が窓口となり禁煙相談を行っています。

♡西会津町（健康増進課 健康支援係）

禁煙達成のための助言指導を無料で行います。

禁煙治療費のうち、補助対象経費の1/2を補助します。（上限1万円）

♡柳津町（町民課 保健衛生班）

禁煙治療費のうち、補助対象経費の1/2以内を助成します。（上限1万円）

♡会津保健福祉事務所（健康増進課）

出前講座や、禁煙をしたいという方の相談を無料で行っています。

…詳細については、各自治体へお問合せ下さい…



☆4月1日から改正健康増進法が施行されました！

学校、病院、行政機関の庁舎等



原則「敷地内禁煙」

事務所、飲食店、ホテル等



原則「屋内禁煙」

※飲食店については経過措置あり

喫煙エリアには…



20歳未満立入禁止！

標識掲示が必須！

◎改正法についての
詳細はこちら↓



福島県では、禁煙に取り組む施設を
「空気のきれいな施設」として認証・HPに紹介し、
たばこの煙にふれない環境づくりを推進します！
詳しくは、福島県「空気のきれいな施設」で検索、または、
会津保健福祉事務所までお気軽に御連絡を(^_^)



5月31日は**世界禁煙デー**です！

大切なあなたへ



禁煙・けむりのない社会は、愛。

たばこによる健康への影響をご存知ですか？

「喫煙」は、なんと日本人の死因の1位！

大切なあなた、あなたの大切な方を**たばこの害から守るために**
知ってほしいことがあります。

「たばこと健康」に関する情報はこちらから⇒



～会津地方地域・職域連携推進協議会 たばこ専門部会～

〈たばこと健康に関するご相談・お問い合わせ〉

〒965-0873

会津若松市追手町7番40号

福島県会津保健福祉事務所 健康増進課（☎0242-29-5508）

☆吸う人はもちろん、吸わない人にも影響があります！

＜受動喫煙による害＞

日本では、受動喫煙が原因で死亡する人が年間 **15,000人**と推計されています。

・大人への害

心筋梗塞、肺がん、脳卒中等



・子どもへの害

ぜん息、中耳炎、乳幼児突然死症候群等



“COPD（慢性閉塞性肺疾患）

“COPD” はたばこの煙を長期間吸入し続けることで、空気の通り道である気道が慢性的な炎症を起こし、肺の組織が壊れる病気です。息切れ、せきやたんなどの症状が出ます（陸でおぼれているような状態です。）

長期間に及び喫煙習慣が主な原因であるため、COPD は肺の生活習慣病といわれています。患者の90%は喫煙者ですが、受動喫煙で発症することもあります。

一度壊れた肺は、もとはには戻りません。予防には禁煙！



☆たばこと歯周病

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」
“咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで”



歯周病の最大の危険因子はたばこ

たばこを吸っていると・・・

- ◇ニコチンの作用で血管が収縮し、歯ぐきの血液循環が悪くなります。
- ◇タール（ヤニ）が歯にこびりつき、歯垢がつきやすくなります。
- ◇メラニン色素が沈着しやすくなり、歯ぐきが黒ずみます。
- ◇血流量や酸素が不足することで、歯周病菌が増え、歯槽骨（歯を支えているあごの骨）が減りやすくなります。

たばこを吸っている人の歯周病は、歯肉の腫れや出血などの症状が現れにくいのが特徴で、気づいた時には重症の歯周病になっています！



たばこを吸う人は、吸わない人の4倍のリスク！

歯と歯ぐきを健康に保つために、年2回は、歯科医院で定期健診を受けましょう。

☆「新型たばこ」に要注意

加熱式たばこの煙(蒸気)にも、ニコチンや発がん性物質が含まれます

◇喫煙者の呼気に含まれるたばこの煙（蒸気）は周囲に拡散してしまうため、受動喫煙が生じてしまいます。

◇新型たばこで禁煙できるという科学的根拠はありません。かえって、喫煙習慣から離れにくくなるという報告もあります。



【加熱式たばこの商品例】
アイコス、パルズ、グロー、ブルームテック



【電子たばこの商品例】
ペイブ
※日本で販売されているものはニコチン含まない

☆新型コロナウイルス感染症とたばこ



- ⚠️ 喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです。
- ⚠️ 三密の「密閉」「密集」「密接」の喫煙室は濃厚接触の場です。
- ⚠️ 家にいても家族・近隣への受動喫煙を増やさないでください。
- ⚠️ あなた自身と家族、同僚を守るため、この機会に禁煙を！

☆禁煙すると、こんなにいいことがあります！

①健康面

禁煙 START！ /
24時間後
心臓発作の可能性低下
数日後
味覚・嗅覚改善
~3か月後
循環機能改善
1~9か月後
咳・喘息改善
2~4年後
虚血性心疾患・脳梗塞のリスク低下
5~9年後
肺がんリスク低下
10~15年後
さまざまな病気のリスクが非喫煙者まで近づきます！



②金銭面

※1日1箱(430円換算)の場合
禁煙で貯まるお金は…
3日 約1,300円
↓
1か月 約13,000円
↓
1年 約16万円
↓
5年 約80万円
↓
15年 約240万円

③その他

- ・服の臭いを気にしなくて良い
- ・肌がきれいになる
- ・食べ物がおいしく感じる
- ・吸い殻や火の不始末の心配がいらぬ
- ・家族・友人が喜ぶ！

