

自分のため、周りのために 禁煙 しませんか？



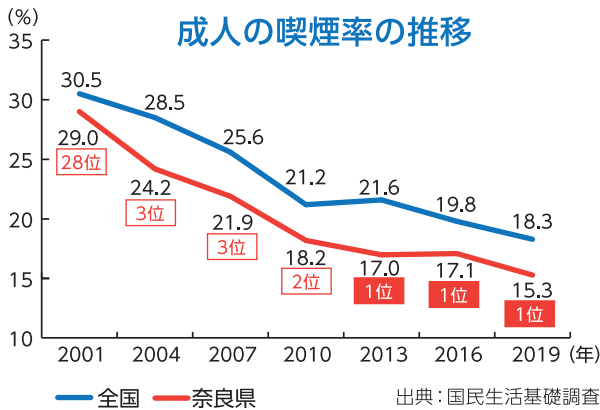
飲食店や事業所など全ての施設は原則屋内禁煙です。
奈良県における喫煙の現状と、喫煙によるさまざまな影響を知りましょう。

めざせ！健康寿命日本一！



奈良県の喫煙率は？

奈良県の喫煙率は減少傾向にあり、
全国で1番喫煙率の低い県を維持しています！
しかし、奈良県の成人の6人に1人は喫煙者です。



喫煙とがんの関係は？

喫煙は、あらゆるがんのリスク要因です。
がんにならないために、まずは**禁煙**を！

がんのリスク要因

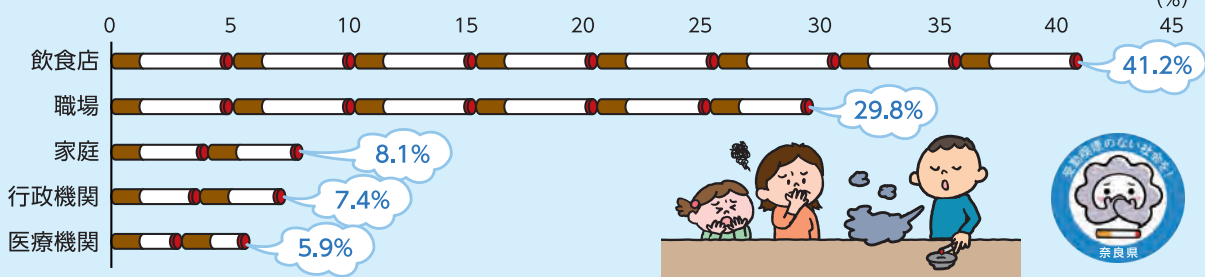
肺がん	胃がん	大腸がん
● 喫煙 (受動喫煙を含む)	● 喫煙	● 喫煙
	● 塩分摂取	● 飲酒
	● 野菜不足	● 肥満
		● 運動不足
乳がん	子宮頸がん	
● 肥満	● 喫煙	
● 喫煙 (受動喫煙を含む)		

● 確実
● ほぼ確実
● 可能性あり

気を付けるべき「受動喫煙」

受動喫煙は身近な場所でも見られ、喫煙をしていない
周りの人の健康に悪影響を及ぼします。

過去1カ月間に受動喫煙を経験した人の割合



専門家からのアドバイス

禁煙したい人へ

「そろそろ禁煙したい」と思ったら・・・

禁煙治療は2006年から保険適用になり、ニコチンパッチ以外に効果的な飲み薬もあります。禁煙がうまくいかなかった人も、もう一度挑戦してみませんか。

奈良県の禁煙治療

医療機関等での治療は、自分の意思のみに頼るよりも、ラクに確実に禁煙できます。県内で禁煙治療を受けられる約200の機関は県HPに掲載されています。

インターネット禁煙マラソン

奈良県版禁煙マラソンはすべて無料！電子メールや掲示板で禁煙の情報が得られ、専門家への質問もできます。

京都大学大学院医学研究科
社会健康医学専攻健康情報学講座

特任教授 **高橋裕子**

1994年に県内の医療機関に国内初となる禁煙外来を開設し、受動喫煙防止や未成年の喫煙問題に取り組む。

わたしたちと一緒に
禁煙を頑張ってみませんか？

