

自分のため、周りのために！ 禁煙して健康を取り戻しましょう！



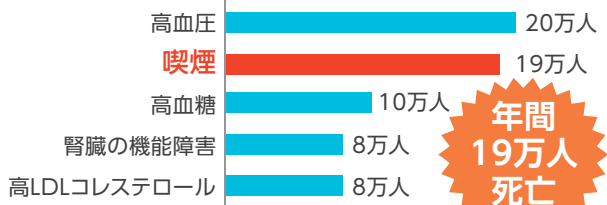
「たばこは健康によくない」といわれていますが、どうしてでしょうか。

たばこが与える健康への影響とは？

たばこはどのように健康によくないのか？

日本人が命を落とす2大リスク要因の1つが喫煙です。たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん性物質が含まれています。

わが国におけるリスク要因別の関連死者数
—男女計(2019)上位5位—

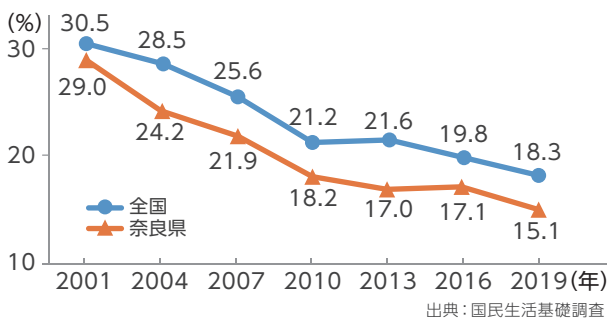


(Nomura S, et al. Lancet Reg Health West Pac. 2022)

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！それでも、奈良県の20歳以上の6人に1人は喫煙者です。

喫煙率の推移

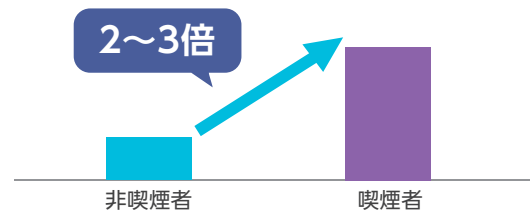


喫煙は、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、腎臓病、糖尿病など、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

どんな影響があるのか？

認知症のリスクを2～3倍に高めるほか、脳卒中や骨折などのリスクを高め、要介護の状態になりやすいことも分かっています。

認知症のリスク



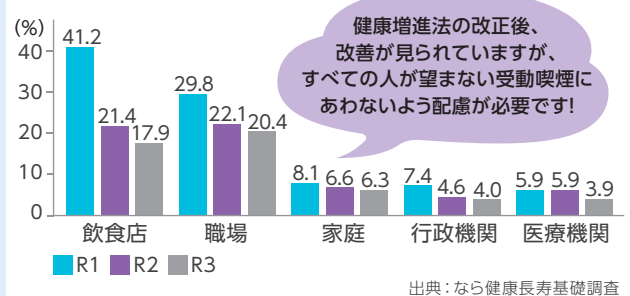
(Ohara T. et al. J Am Geriatr Soc. 2015)

望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

意図せずたばこの煙を吸わされる受動喫煙。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



この機会にそろそろ禁煙しませんか？

禁煙外来を活用して上手に禁煙！

4~6倍



禁煙に手遅れはありません。

まずは、医療機関や薬局に相談しましょう！



6カ月間以上続く禁煙の成功率は自力で禁煙した場合に比べて4~6倍も高く、禁煙外来の成績では治療終了時点で7~8割の人が禁煙に成功しています。

奈良県 禁煙 検索

県疾病対策課 ☎0742-27-8928 ☎0742-27-8262