

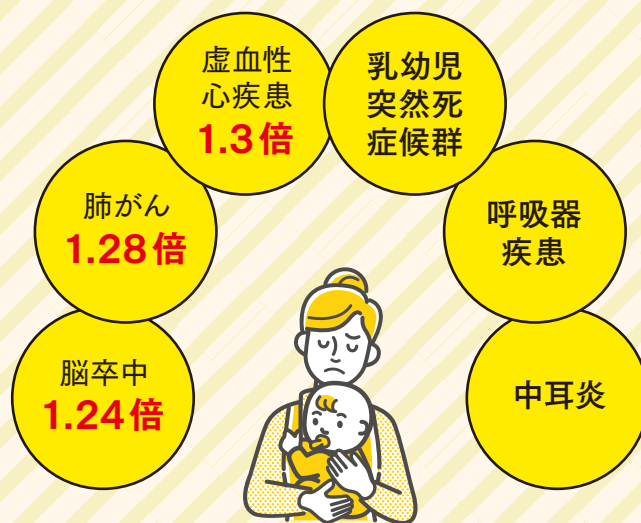
たばこによる健康被害



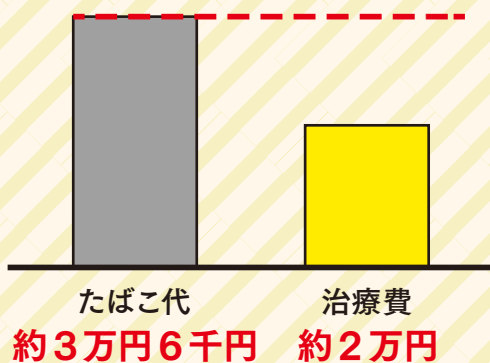
喫煙によって様々な病気のリスクが上昇します

たばこの有害物質はがんや心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など様々な病気を引き起こすリスクを高めます。日本では、喫煙に関する病気による死亡は年間12～13万人と推定されています。

たばこを吸わない方でも、まわりの人の喫煙によって吐き出される煙や、たばこから立ち上る煙を吸わされてしまう受動喫煙により、虚血性心疾患などの病気にかかりやすくなります。「望まない受動喫煙」をなくすため、学校や病院では施設内の喫煙が禁止されています。また、飲食店等では屋内での喫煙が原則禁止されています。



約1万6千円節約！



禁煙のすすめ

禁煙が難しいのは、ニコチンに依存性があるからです。意思が弱いからではありません。禁煙は何歳から始めても効果があります。ご自身とご家族の健康のため、禁煙について考えてみませんか？

禁煙する手段として、禁煙外来や禁煙補助薬で治療する方法があります。禁煙補助薬は禁煙後の離脱症状を軽くし、比較的楽に禁煙することができます。医療機関、薬局などで購入でき、条件を満たせば禁煙治療を健康保険で受けることができます。



たばこ代と禁煙治療費どっちが安い？

1日1箱喫煙する方なら、3か月分のたばこ代より、保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額の方が安くなります。



お問合せ

健康部健康推進課保健指導グループ 3987-4174
健康部長崎健康相談所保健指導グループ 3957-1191