



～5月31日は世界禁煙デーです～

禁煙で、健康な身体を目指しましょう!

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3227

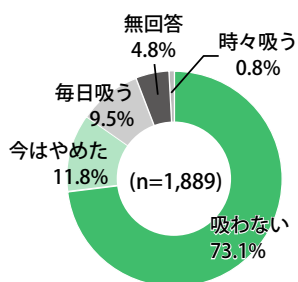
5月31日は「世界禁煙デー」です

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。厚生労働省でも、この日から1週間を「禁煙週間」としています。この機会に、たばこについて一緒に考えてみませんか？

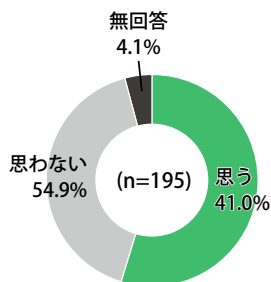


「本当はやめたい」と悩む人が約4割

▼たばこを吸う人の割合



▼たばこをやめたいと思う人の割合



出典：「健康やすぎ21」市民意識調査

市の調査で、喫煙習慣がある人に「たばこをやめたいと思いますか？」と尋ねたところ、約4割の人が「やめたい」と回答しました。禁煙したいという思いがありながらも、なかなか禁煙につなげていない人が一定数いることが分かります。

禁煙がもたらす良い変化

禁煙すると、比較的早い段階でせきやたんなどの呼吸器症状が改善し、風邪などの呼吸器感染症にもかかりにくくなります。長く続けるほど、次のような効果が期待できます。

● 禁煙1年後

肺機能が改善

● 禁煙2～4年後

虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少

● 禁煙5～9年後

肺がんのリスクが低下

● 禁煙10～15年後

様々な病気のリスクが非喫煙者のレベルに

※出典：厚生労働省 e-ヘルスネットをもとに作成

禁煙したい人を応援します!

ニコチンは依存性が高く、自力での禁煙は困難です。1人で悩まず専門機関を利用しましょう。

- ・医療機関の禁煙治療（市内2カ所）
条件を満たせば医療保険が適用されます。
- ・禁煙支援薬局（市内2カ所）
無料で禁煙相談や支援が受けられます。

※条件や対象施設一覧は、島根県ホームページ（右2次元コード）から確認ください。

