



「5月31日～6月6日禁煙週間」

～吸う人も吸わない人も考えてみよう” たばこ”のこと～

世界保健機関 (WHO) は平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることをめざし始めました。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーの始まる1週間 (5月31日～6月6日) を「禁煙週間」と定めています。

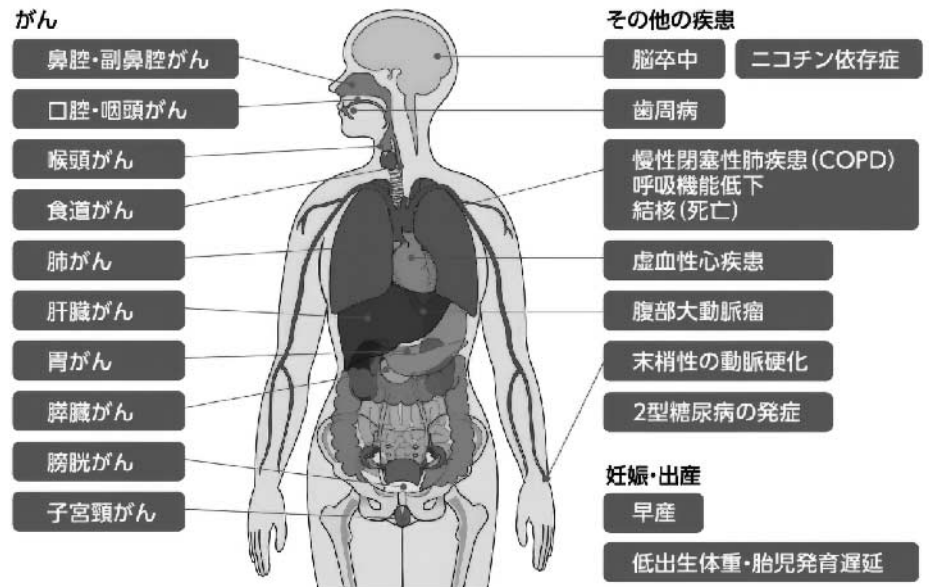
たばこをやめたいと思っていてもなかなか難しいのは、ニコチン依存症が主な原因です。禁煙治療のための医療機関の受診や、禁煙補助剤を使用すると効果的で、思っているより楽に禁煙することができます。この機会に、禁煙やご自身の喫煙習慣について見直してみませんか。



たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞など、命に関わるさまざまな病気の引き金になるだけでなく、身の回りにいる人の健康にも悪影響をおよぼします。それが「受動喫煙」です。

受動喫煙を受ける人は、受けない人と比べて肺がんなどの病気が発生するリスクが高まるとされています。特に健康への影響が大きい子どもや患者、妊産婦などに配慮して、学校、病院、児童福祉施設、介護老人保健施設、行政機関の庁舎などでは原則敷地内禁煙となっています。(改正健康増進法より)

こんなにある! たばこによる健康への影響



出典「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 (平成28年8月)」より

禁煙の効果

長年喫煙をしている方の中には、「今さら禁煙しても健康にはならない」と言う方がいます。しかし、そんなことはありません。禁煙を始めてから24時間後には、心臓発作が起きる危険性が低下するといわれています。禁煙後早ければ、1カ月経つ段階で、咳やたんなどの呼吸器症状の減少がみられるほか、免疫機能が回復して感染症にかかる危険性が低下することも明らかになっています。

30歳までの禁煙により、元々喫煙しなかった方と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても余命が6年長くなることもわかっています。※参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

◆「高知県たばこについて知ってほしいこと」

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2019091100177/>

◆「厚生労働省たばこと健康に関する情報ページ」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/tobacco/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/index.html)

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373



高知県公式  
ホームページ



厚生労働省  
ホームページ