

5/31 ~ 6/6

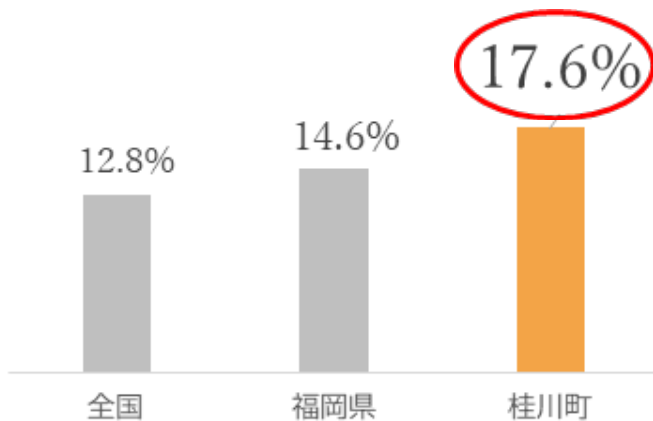
世界禁煙デー・禁煙週間

禁煙は最大の予防・治療です。 ご自身の健康はもちろん、周囲の人の健康を守るために禁煙しましょう。

たばこの煙には約5,300種類もの化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙することで肺がんをはじめとする様々ながんのほか、脳卒中、糖尿病などの病気にかかるリスクが高くなります。



○桂川町の喫煙率は？

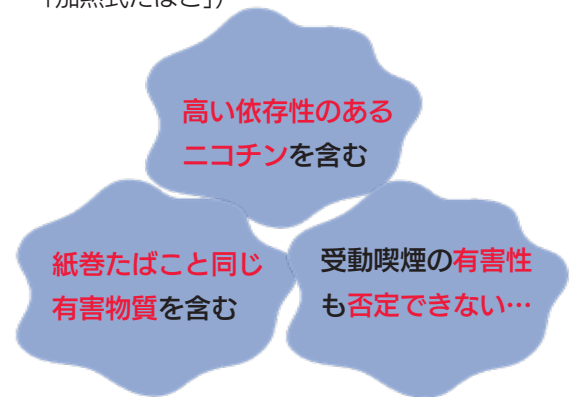


※特に65～69歳男性の喫煙率は全国平均の約1.5倍です。

桂川町の喫煙率は高い！

○加熱式たばこは大丈夫？

(出典：国立研究開発法人国立がん研究センター「加熱式たばこ」)



加熱式たばこも“たばこ”です。

○禁煙したら寿命は伸びる！

(出典：国立研究開発法人国立がん研究センター「禁煙による健康への効果」)

| | |
|------|------------------|
| 1か月後 | 咳や息切れが減る |
| 1年後 | 心疾患のリスクが半減 |
| 5年後 | 脳卒中のリスクが非喫煙者と同じに |
| 10年後 | 肺がんのリスクが半減 |
| 15年後 | 心疾患のリスクが非喫煙者と同じに |

禁煙に手遅れはありません

○たばこの煙から卒業するために…

- ・ニコチンガム、ニコチンガムパッチを取り入れる。
- ・禁煙外来に相談する。
- ・周囲の人に禁煙宣言をする。
- ・たばこを吸う代わりに貯金をする。

今年度、けいせんけんこうセミナーの中で薬剤師さんから「禁煙について」の講話を予定しています。



けいせんけんこうセミナーLINE予約ページ

