

# 受動喫煙による健康への影響

## 受動喫煙って？

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と言います。



受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）の4疾患について、推定した結果によると、わが国では**年間約1万5千人が受動喫煙で死亡**しており健康影響は深刻です。

## 受動喫煙による健康影響

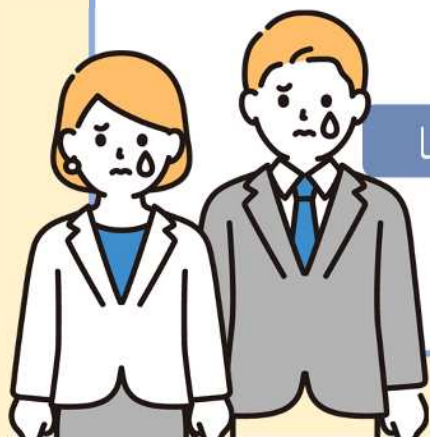
### 成人の場合

#### レベル1 (受動喫煙との関連が確実)

- ・がん：肺がん
- ・循環器の病気：虚血性心疾患、脳卒中
- ・呼吸器への急性影響：臭気・鼻への刺激感

#### レベル2 (受動喫煙との関連を示唆)

- ・がん：鼻腔・副鼻腔がん、乳がん
- ・急性の呼吸器症状（喘息患者・健常者）
- ・急性の呼吸機能低下（喘息患者）等



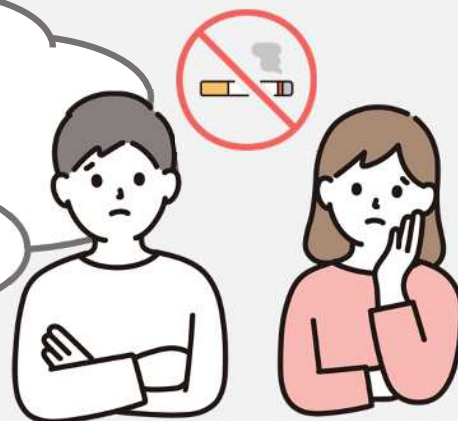
裏面へつづく

# 禁煙

をはじめてみよう！

近年は多くの施設が禁煙となり、さらに改正健康増進法が成立するなど、喫煙者の皆さんにとって肩身の狭い時代となってきました。そんな中で心の中に少しずつ禁煙に対する関心が芽生え始めている方も多くなっています。

禁煙はしたい。  
身体に悪いこともわかってる。  
でもなかなか踏み切れない…



そんな気持ちを持っている喫煙者の方は多いはずですよ。

失敗しても損はありません！



失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。

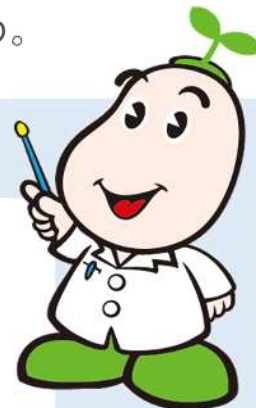
禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。禁煙は自転車の練習と同じで、何度も失敗しながら何が悪かったのかを学び、上手にできるようになっていくものです。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと思しましょう。

禁煙治療を受けてみよう



ある一定の基準を満たした方は、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます！

日本禁煙学会のウェブサイトでは、全国の禁煙外来を紹介しています。



参考：厚生労働省（一部編集して作成）

関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町4-376-1

TEL：048-631-2211 FAX：048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。