

5月31日は 世界禁煙デー

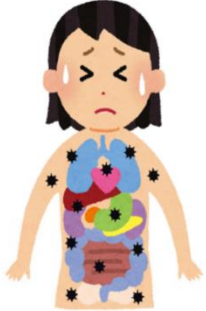
☆ 5月31日～6月6日は 禁煙週間です！ ☆

禁煙週間のテーマ： たばこの健康影響を知ろう！～望まない受動喫煙のない社会を目指して～

世界禁煙デーはWHO(世界保健機関)が定め、各国の政府、自治体、個人などに24時間喫煙を控え、喫煙と健康について考えるように呼びかけています。日本では、この日から一週間で「禁煙週間」としています。たばこを吸う方も、吸わない方も、この機会にたばこと健康について考えてみませんか。

▶ たばこがどのくらい健康に影響を及ぼすか知っていますか

たばこを吸うことによって煙が直接接触する口や喉、そして肺だけでなく、食道や胃など全身に影響が及んでいます。また、妊婦さんのお腹の赤ちゃんにまで影響が及びます。



たばこが原因の主な健康障害

- ・がん(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん等)
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患) ・脳卒中 ・狭心症、心筋梗塞
- ・糖尿病 ・周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)

▶ 受動喫煙による周囲への健康影響

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では「呼出煙」と「副流煙」が混ざった煙にさらされることになります。副流煙は、主流煙よりも有害な物質を多く含んでおり、喫煙しない周囲の方の肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などのリスクを高めることが明らかになっています。また、厚生労働省の研究によると、日本で受動喫煙により亡くなる方は年間約 15,000 人にのぼるとされています。

▶ 加熱式たばこについて

加熱式たばこは、喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から使い始める方が多くいます。しかし、少なからずニコチンのような有害物質は含まれており、「加熱式たばこであれば病気へのリスクがない」というわけではありません。これを機に、ぜひ喫煙から卒業してみませんか。

自分とその周囲の人の健康を守りたい方は、いまが禁煙のチャンスです！！



▶ 禁煙について詳しくは裏面を見て下さい。

誰もが健康に… 禁煙にチャレンジ！！

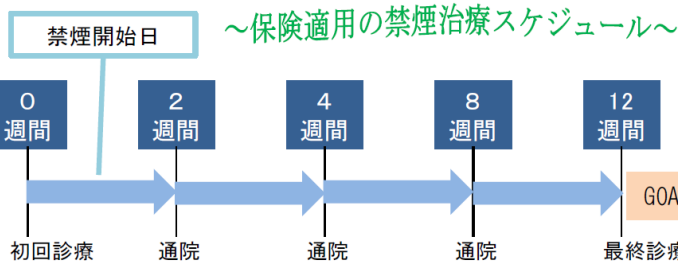


禁煙を難しくするのは、意志が弱いからではなく、たばこに含まれるニコチンが非常に強い中毒状態をつくりだしているからです。

医療機関での禁煙治療や禁煙サポート薬局の「禁煙支援アドバイザー」を活用して、『卒煙』を目指しましょう！

健康保険で治療を受けられる場合があります！

3割負担とすると、8～12週間で
13,000円～20,000円程度で



▶ 禁煙外来がある医療機関(峡東地域)

※日本禁煙学会より (令和5年2月1日時点)

山梨市	飯島医院	山梨市小原西5	0553-22-0015
	加納岩総合病院	山梨市上神内川1309	0553-22-2511
	坂の上クリニック	山梨市東後屋敷986-8	0553-20-1860
	山梨市立牧丘病院	山梨市牧丘町窪平302-2	0553-35-2025
笛吹市	しむら医院	笛吹市石和町東高橋131	055-262-0688
	弦間医院	笛吹市一宮町末木864-2	0553-47-0510
	三枝クリニック	笛吹市石和町河内37-2	055-261-2555
	境川診療所	笛吹市境川町石橋2207-1	055-266-2012
	望月内科クリニック	笛吹市御坂町井之上819-1	055-261-2220
	清水内科クリニック	笛吹市石和町駅前6番地2	055-261-8887
	一宮温泉病院	笛吹市一宮町坪井1745	0553-47-3131
	甲州リハビリテーション病院	笛吹市石和町四日市場2031-25	055-262-3121
	三科医院	笛吹市春日居町桑戸698-1	0553-26-3377
	笛吹中央病院	笛吹市石和町四日市場47-1	055-262-2185
磯山医院	笛吹市石和町四日市場2031-106	055-263-5777	
甲州市	松里診療所	甲州市塩山三日市場1982-1	0553-39-8333
	甲州市大藤診療所	甲州市塩山上粟生野13番地1	0553-33-2649
	甲州市立勝沼病院	甲州市勝沼町950	0553-44-1166
	池田内科小児科医院	甲州市勝沼町勝沼2961	0553-44-0613

※上記以外の医療機関へ受診される場合は、事前に医療機関へお問い合わせ下さい。

▶ 禁煙サポート薬局

禁煙支援アドバイザーが喫煙に関する皆さまの相談に丁寧に応じます。

薬局・薬店は下記ホームページをご参照ください。

【山梨県健康増進課ホームページ】

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>



峡東保健所 健康支援課

0553-20-2753