

1 体調の良さを実感できる (禁煙した人が感じるメリットの例)

- せきやたんが止まった
- 胃の調子がよくなり、食欲がでてきた
- 呼吸がラクになった
- 肌の調子がよくなった
- 口臭がしなくなった
- 肩こりがなくなった



こんなメリットも

- 小遣いが減らなくなった
- 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった

※禁煙の健康効果は、日本禁煙学会、日本禁煙協会、日本禁煙教育財団がまとめた「禁煙の健康効果」(第4版、2014年)

禁煙を継続することで、健康の保持・増進につながる!



※禁煙の健康効果は、FOR DIETARY CONTROL AND PREVENTION OF THE 2004 Surgeon General's Report: The Health Consequences of Smoking

4 禁煙中にタバコを吸いたくなってきたときの対処法

人によってタバコを吸いたくなるタイミングがあると思いますが、そのときに吸いたくない行動をおさえるコツがあります。

- コーヒーを飲みながら吸いたい人は
→コーヒーをやめて紅茶や緑茶などに代えてみる
- お酒の席で吸う人は
→しばらくは外に飲みに行かない
【吸いたくない場合は】
席前に立席していることを伝える・飲み過ぎないように注意する
(お食事中はノンアルコール飲料や水を飲む) 吸煙者から離れた
席へ立つ(椅子) など実践してみる

吸いたくなってきたときに、行動を他にすることで吸わずにいられることがあります。

- 冷水や炭酸水、熱いお茶を飲む
- 野菜スティックや経切り昆布など(低カロリーのもの)をかむ
- ノンシュガーのガムや熱モ口にする
- 深呼吸をする
- 歯をみがく
- ストレッチや体操をする

2019年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されました。これにより、「受動喫煙防止対策」が強化され、公共施設や多くの人が利用する事務所や工場、一部の飲食店でタバコを吸うことができなくなりました。禁煙はマナーから「ム」へ変化しつつあります。この流れをきっかけに、1日でも早く禁煙にトライしましょう。

2020年2月 不二越病院に禁煙外来が開設されました!

不二越病院では、一定の条件を満たせば健康保険をつけて禁煙治療ができるようになりました。受診は予約制ですが、「今度こそ禁煙しよう」と思っている方はぜひ受診してください。禁煙外来では、医師の指導のもと禁煙補助薬を使い、喫煙量やタバコをやめられるよう治療を行います。原則、3ヵ月に5回の通院で禁煙成功を目指します。

11時30分より内科外来で受付しています。曜日別にも可決です。

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○



1 2019年12月施行 「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」

2019年12月、「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」が成立し、2019年12月1日に施行された。同法は脳卒中や心臓病などの循環器病の予防促進と、迅速かつ適切な治療体制の整備を定めることで、人々の健康寿命を延ばし、医療・介護の負担軽減を図ることを目的としています。

この法律の第二章第一節には、「喫煙、食生活、運動その他の生活習慣の改善等による循環器病の予防」および「循環器病を発症した疑いがある場合における迅速かつ適切な対応の重要性」について国政の理解と関心を高めるようにすることを記載されています。循環器病の予防に必要な取り組みとして、法律で一歩に「喫煙習慣の改善」が挙げられていることから、私たち国民は、これまでに以上に積極的に禁煙を推進していかなければならないといえます。

2 不二越健保組合加入者の喫煙率は?

以下に不二越健保組合加入者の男女別喫煙率の推移を示します。現状は男女とも全国平均より高く、禁煙を促める社会情勢と両立していることがわかります。男性は10年前の全国平均とほぼ同じ37.9%、女性はこの10年間はほとんど変化していません11.1%です。

【不二越健保組合加入者の喫煙率推移】



3 禁煙がもたらす効果

病気のリスクを減らせる



不二越病院
だより
vol.73

禁煙しよう!
喫煙率を下げよう!



不二越病院 経営センター
新家 悦朗

※禁煙率: 2019年12月現在、男性41.48%、女性52.90% (2019年) ※禁煙率: 2019年12月現在、男性41.48%、女性52.90% (2019年)