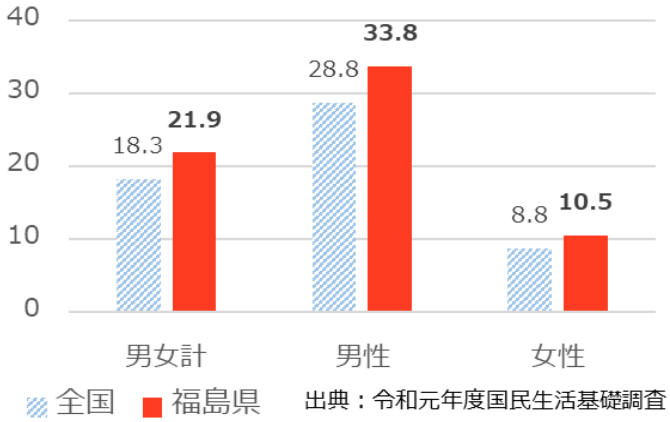
福島県県中保健福祉事務所からのお知らせです

5月31日は世界禁煙デー
5月31日から6月6日は禁煙週間です！

ご存じですか？福島県の喫煙率は全国ワースト３位



出典：令和元年度国民生活基礎調査

福島県では男性の３３.８％、女性の１０.５％が喫煙者であり、これは**全国ワースト３位**の高さです。

たばこの煙には２００種類以上の有害物質が含まれ、あらゆるがんの発症率を高める要因となります。

中でも肺がんの発症率は非喫煙者に対して**男性で４.５倍**という結果が報告されています。

「加熱式たばこなら大丈夫」と思っていませんか？

加熱式たばこは紙巻たばこと同じくたばこ葉が材料のため**ニコチンが含まれており**、火をつける・つけないに関わらず、ニコチン及び発がん性物質による**健康影響の恐れがあります。**

禁煙のメリット

禁煙で身体もお財布も健康になります！

1日半箱吸う方の場合、禁煙することで**年間９万円**もの節約・貯金ができます。
（１箱５００円換算）

おすすめの禁煙方法

禁煙外来で禁煙補助薬を処方してもらえます。

【標準的な禁煙治療プログラム】
期間：約3ヶ月で計5回
費用：約13,000～20,000円
（保険適用の場合）

←禁煙外来についてはこちら！
（県ＨＰ 福島県禁煙外来情報）

携帯電話のカメラで
読み取ってください

受動喫煙の影響について

「受動喫煙」とは

たばこを吸わない人が自分の意思とは無関係にたばこの煙にさらされてしまうことです。

⇒受動喫煙による健康影響

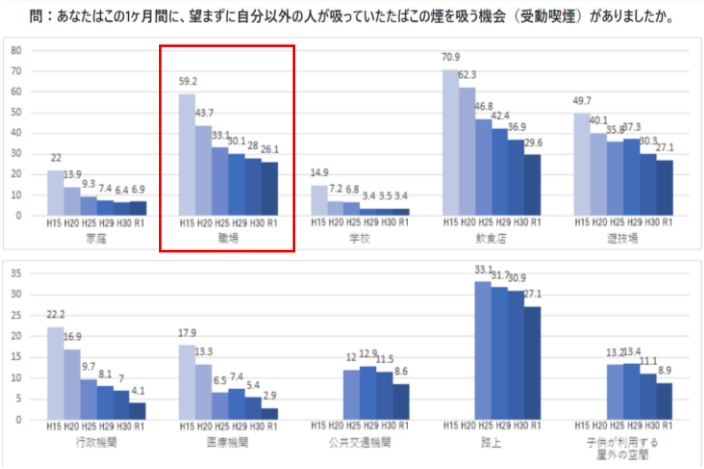
肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群、早産、喘息等になるリスクが高まります。

受動喫煙によって年間約１万５千人が死亡しており健康影響は深刻です。

ふくしま受動喫煙防止条例が制定されました！

受動喫煙による県民の皆さんへの悪影響を未然に防ぐことを目的としています。
身近な方を受動喫煙から守るため、ご協力をお願いします。

職員やお客様・取引先…大切な人を受動喫煙の危険から守るために



出展：国民健康・栄養調査

厚生労働省の調査では、飲食店、遊技場、路上の次に**職場での受動喫煙の機会が多かった**という結果が出ています。

職員やお客様、取引先の方を受動喫煙の危険から守るためにも、職場での対策が引き続き必要となります。

空気のきれいな施設・車両の認証について

福島県では県民の皆様がたばこの煙にさらされることなく、安心して過ごせる場所を増やすため、屋内禁煙に取り組む施設や車両を有する事業所を認証し、県ホームページで公表しています。

近年では従業員の健康管理を経営的な視点で考える「健康経営」が多くの事業所で取り入れられていますが、まずは「空気のきれいな施設・車両」の認証を受け、**安心して働ける・利用できる企業・職場を目指しませんか？**

喫煙対策関連の健康教育物品の貸出を行っています！

県中保健福祉事務所では、管内の事業所で健康教育等に活用いただけるよう喫煙対策関連の健康教育物品（ＤＶＤや肺模型等）の貸出を行っています。詳細は当所ホームページをご確認ください。
（貸出対象：須賀川市、田村市、岩瀬郡、石川郡、田村郡に在住、在勤、在学の方）
県中保健福祉事務所ホームページ　http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21120a/kitsuenboushi.html

【このチラシに関するお問い合わせ先】
福島県県中保健福祉事務所　健康増進課　電話０２４８－７５－７８１４