

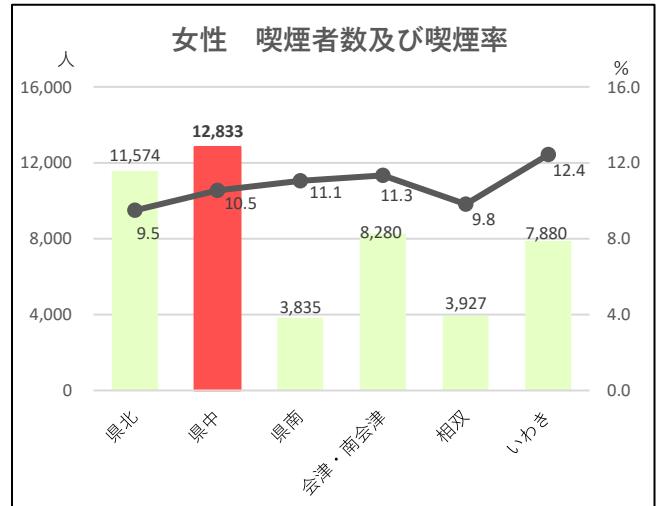
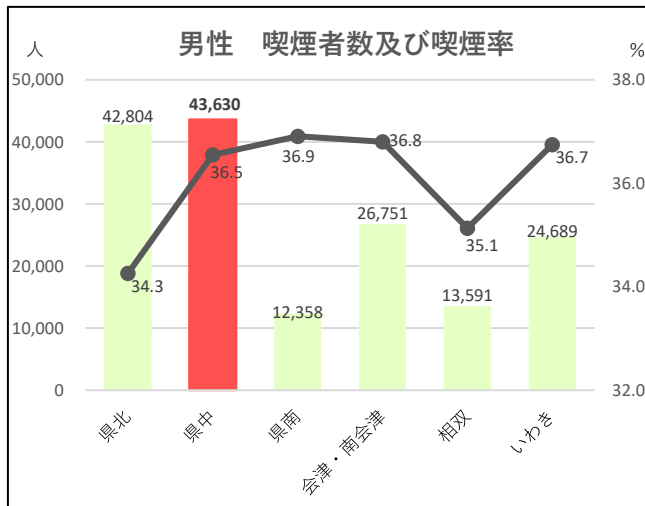
# 5月31日は世界禁煙デー

## 5月31日から6月6日は禁煙週間です！

ご存じですか？ 県中地域の喫煙者数は男女ともに県内最多です！

福島県の喫煙率は男女ともに全国ワースト1位の高さです。

特に県中地域では、喫煙者の数が男女ともに県内で最も多い状況です。



出典：福島県版健康データベース（FDB）報告書2025

## 「加熱式たばこ」と「電子たばこ」のちがい 知っていますか？

### 加熱式たばこ

たばこ葉を燃やさずに電氣的に加熱し、発生するエアロゾルを吸い込むもの。

たばこの葉を使用

ニコチンを含む

紙たばこと同様にタールや一酸化炭素、発がん性物質（ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド）などが発生すると報告されています。[1]

### 電子たばこ

香料などが入ったリキッドを加熱し、発生するエアロゾルを吸うもの。

たばこの葉を不使用

ニコチンを含むものは日本国内で現在販売されていない。

発がん性物質（ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド）などを発生するものがあると報告されています。[2]



[1]保健医療科学 2020 Vol.69 No.2 p.144-152

[2]e-ヘルスネット（健康日本21アクション支援システム）

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/tobacco/yt-059>

## 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)

## 誰もが安心して働ける・利用できる 企業・職場を目指しませんか？

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、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？



## 「空気のきれいな施設」認証は2,600件を突破しました！

- ◆ 認証要件  
施設内が終日禁煙であること
- ◆ 認証されると、認証ステッカーが交付されます  
希望があれば、福島県のホームページで施設の紹介をします。
- ◆ 郵送、メール、FAXいずれの申請も受け付けています。  
詳細は、チラシや県ホームページを御確認ください。



## 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（郡山市を除く）事業所向けに健康教育等に活用いただける喫煙対策、栄養、歯科など様々な健康づくり関連の健康教育物品（DVDや模型等）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。

