

『世界禁煙デー』

5月31日は「世界禁煙デー」、この日から一週間が禁煙週間となり、世界中で禁煙やたばこ健康に関するキャンペーンが行われます。

日本では健康日本21（第二次）において令和4年までに喫煙率を12%まで減少することを目標としています。当国保組合の2019年度特定健診受診者の喫煙率は29%でした。特に40歳代～50歳代の男性の喫煙率は約4～5割と高くなっています。

今年の世界禁煙デーの副題は“Commit to quit”(直訳すると「やめることを誓う」)。今は新型コロナウイルス感染症の大流行もあり、世界中で多くの喫煙者が禁煙を望み、禁煙宣言を行っています。たばこの煙が健康に悪影響を及ぼすことを理解し、この機会に禁煙を検討してみてください。



WHO(世界保健機構)は、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスへの感染で重症になる可能性が高いと報告しています。そのため感染対策の1つとして禁煙することを強く推奨しています。



■ タバコを吸っている 本人 がとても罹りやすくなる病気

○がんの種類

鼻腔・副鼻腔がん/
口腔・咽頭がん/
喉頭がん/食道がん/肺がん/
肝臓がん/胃がん/すい臓がん/
膀胱がん/子宮頸がん



○その他の病気

脳卒中/ニコチン依存症/歯周病/
慢性閉塞性肺疾患/呼吸機能低下/
心筋梗塞・狭心症/腹部大動脈瘤/
末梢性の動脈硬化/2型糖尿病

○妊娠・出産関連

早産/低出生体重/胎児発育遅延

■ 受動喫煙により まわりの人 が罹りやすくなる病気

○子どもへの影響

乳幼児突然死症候群/喘息/中耳炎/
呼吸機能の低下/むし歯
などに罹りやすくなります



○大人への影響

脳卒中/臭気・鼻への刺激感/
肺がん/狭心症・心筋梗塞/
鼻腔がん・副鼻腔がん/
乳がん/呼吸機能の低下
などが起こりやすくなります。

○ペットへの影響

たばこの煙は種族を区別しません。
人間と同じように健康リスクがあると考えてください。

* 「受動喫煙」 = たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされていること

■加熱式たばこも、【たばこ】に変わりありません

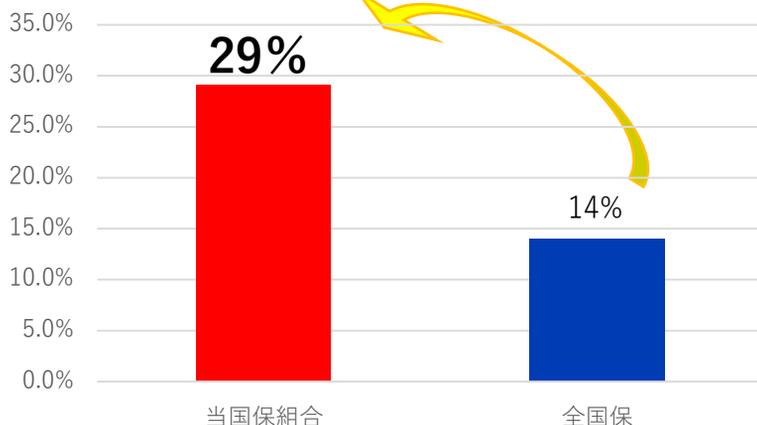
加熱式たばこが発売されてから時間が経っていないので、従来のたばこのように健康への影響を予測することは難しい状況です。しかしニコチンや発がん性物質が含まれていることから、健康に悪影響がもたらされる可能性があります。

■健診&検診を受けましょう

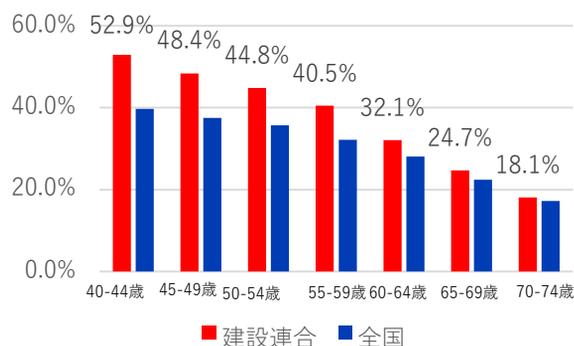
喫煙と関連が深い肺がんであっても、初期には自覚症状が出にくく、咳などの症状では多くの人が風邪と思ってしまうことがあります。いま日本では、2人に1人ががんになる時代です。特定健診をはじめとする健診やがん検診などは毎年受診し、病気の早期発見に努めましょう。

●当国保組合の喫煙率はこんなに高い！

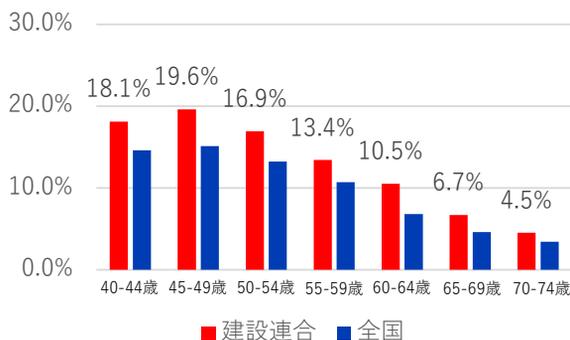
このグラフは、令和元年度の特定健診受診者の喫煙率を当国保組合と全国の国保組合を比較したものです。全国データと比較しておよそ**2倍**の喫煙者の方がいます。



●男性・年齢別のグラフ



●女性・年齢別のグラフ



【データ：KDB 質問紙調査の状況より】

【引用・参考】

国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方向けサイト
「たばこががん もっと詳しく知りたい方へ」

https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/smoking/tobacco02.html