

あなたと大切な人のために

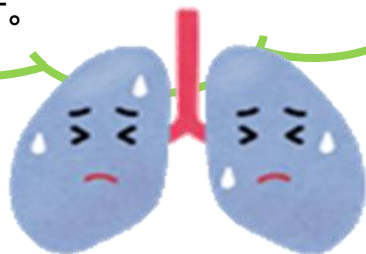
禁煙を考えてみませんか？

日本の喫煙による死者は毎年19万人といわれています。
喫煙は体の細胞の遺伝子や臓器を傷つけ、がんの他、脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病や歯周病などさまざまな病気の原因になります。

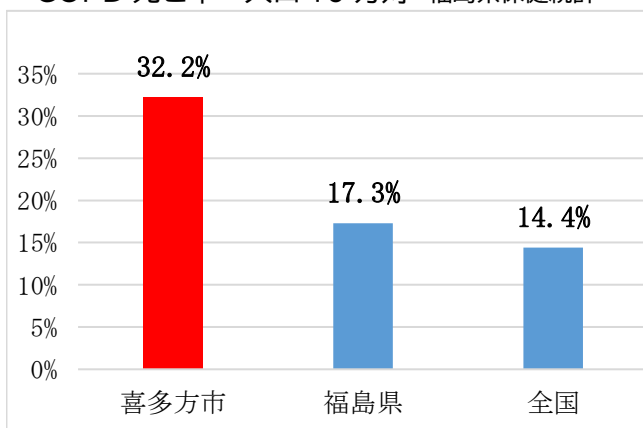
引用：禁煙推進 WEB サイト日本医師会

本市の現状：

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の死亡率は
全国及び県平均を大きく上回っている
現状です。



<COPD 死亡率> 人口 10 万対 福島県保健統計



禁煙による健康へのメリット

禁煙してからの経過時間	健康上の変化
20 分以内	心拍数と血圧が改善
12 時間	血中一酸化炭素値が改善
2-12 週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1-9 カ月	咳や息切れが減る
1 年	冠動脈性疾患リスクが喫煙者の半数に低下する
5 年	禁煙 5-15 年で脳卒中リスクが非喫煙者と同じになる
10 年	がんのリスクが低下する
15 年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

引用：国立がん研究センターがん情報サービス

**喫煙者が吸い込む煙と同じくらい
周囲の人が吸い込む煙は有害です！**

喫煙者が吐き出した「呼出煙」と、たばこから立ち上がる「副流煙」にも多くの有害物質が含まれています。

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと少量でも大きな健康被害を受けるといった報告があります。

屋外の喫煙場所として喫煙所が設けられていますが、たばこの煙の到達距離は直径 14 メートル（約 95 畳）と広い範囲に及びます。完璧な排気装置がない限り、周囲の非喫煙者の健康リスクをゼロにすることは困難です。

さあ、禁煙を始めましょう！！



～禁煙に関する相談先と治療費助成のご案内～

本市では、喫煙者の方向けに卒煙を応援する禁煙外来治療費助成事業を実施しています！

助成を受けるには医療機関を受診する前に市保健センターへ申請する必要があります。

詳しくは、保健課健康推進室までお問い合わせください。

禁煙治療を受けられる医療機関は下記のとおりです。

市外の医療機関へは直接のご相談をお願いします。



禁煙外来を実施する医療機関（喜多方医師会）

※禁煙外来で受診希望の際は事前にご希望の医療機関へ必ずお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話番号	休診日
あきもと整形外科 クリニック	喜多方市字下川原 8290-12	0241-21-1515	・土曜日 午後 ・日曜日
佐原病院	喜多方市字永久 7689-1	0241-22-5321	・土、日曜日
喜多方地域・ 家庭医療センター ほっと☆きらり	喜多方市字六枚長 4212	0241-24-5320	・水、土曜日 ・日曜日
内科・消化器科 みつはし医院	喜多方市関柴町上高額字 広面 681-1	0241-21-1311	・水、土曜日 ・日曜日

令和7年4月時点

【注意】令和7年4月現在、飲み薬が出荷見合わせとなっているため、現在はニコチンパッチでの治療のみとなります。

ニコチンパッチについて

パッチを皮膚に貼りニコチンを皮膚から吸収することで、ニコチン切れ症状を和らげます。

ニコチンパッチは、禁煙と並行することで、体内に入ってくるニコチンを固定量にでき、そして、この量を徐々に減らすことで、ニコチンのいない体になっていきます。



その他禁煙支援に関する問い合わせ先

□会津保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課（電話や来所で相談を受け付けています）

住所：会津若松市城東町5番地12号

電話：0242-29-5508

□保険薬局（かかりつけやお近くの保険薬局にご相談ください）



喜多方市 保健課 健康推進室

電話：0241-23-5836