

あなたと大切な人のために

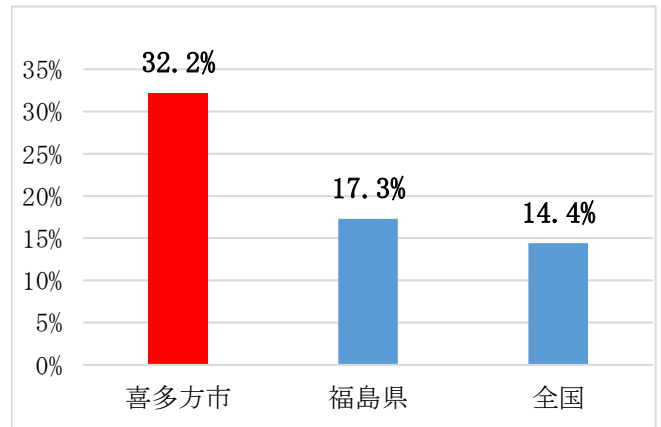
禁煙を考えてみませんか？

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。
市外の医療機関については、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	備考
くまたクリニック	塩川町字東栄町 5-5-11	0241-28-1233	要予約
佐原病院	永久 7689-1	0241-22-5321	要予約
内科・消化器科 みつはし医院	関柴町上高額字広面 681-1	0241-21-1311	要予約
喜多方地域・ 家庭医療センター ほっと☆きらり	字六枚長 4212	0241-24-5320	要予約
あきもと整形外科ク リニック	下川原 8290-12	0241-21-1515	要予約

令和8年3月時点

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