



メタボ脱出！お助け情報！

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ



▲ 健康お役立ち情報はこちら

QRコードは、デンソーウェーブの登録商標です。

《 禁煙 》でメタボを予防しましょう！

たばこを吸うと血液中の善玉コレステロールが減少したり、中性脂肪や血糖値が上昇して、メタボリックシンドロームや糖尿病になりやすいことがわかっています。また、喫煙とメタボが重なると、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞のリスクが4～5倍高くなると言われています。

たばこの影響を知ろう！

〇● 喫煙者本人への影響 ●〇

□ 病気のリスクが上昇

脳卒中、心疾患、糖尿病、動脈硬化、呼吸機能低下、COPD^{★1}、歯周病、依存症、結核、大動脈瘤、がんなど

□ 免疫力が低下する

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすく、重症化しやすい

□ 余命が短くなる

たばこを吸わない人に比べ、10歳程度余命が短くなる

★1 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：

主に長期にわたる喫煙が原因で、気管支の慢性的な炎症や肺の組織（肺胞）が破壊されていく病気。

〇● 周囲の人への影響 ●〇

□ 受動喫煙^{★2}により病気のリスク上昇～ ～大人～

脳卒中、肺がん、心疾患、妊娠・出産への影響 など

～子ども～

乳幼児突然死症候群（SIDS）
喘息、など



★2 受動喫煙：

非喫煙者が、喫煙者の吸うたばこの煙を吸うこと

毎年約 15,000 人が受動喫煙^{★2}による関連死で亡くなっていると言われています！

禁煙するといいいことが！

□ お金の節約

1日1箱約600円として、1か月で18,000円、1年で約22万円節約できます。

□ 肌の老化・薄毛の防止

血流が改善されることで、肌の老化・薄毛の防止になります。

□ 時間の節約

喫煙場所を探す必要がなく、時間に余裕ができます。

□ 味覚・嗅覚の改善

味覚、嗅覚が鋭敏になり、食事をおいしく感じます。



加熱式たばこは安全？

「煙が出ない」「健康への害が少ない」という期待から、使い始める人が多くいます。しかし、体内に有害物資が取り込まれているのは明らかであり、燃焼式たばここと比べて健康被害が少ないという科学的根拠はありません。



「やめたくてもやめられない！」そんな時は
禁煙外来を利用してみよう！！

自力に比べ
禁煙成功率は
3～4倍高くなる
とされています！

禁煙したいと思ってもなかなか取り組むことができないのは、「ニコチン依存症」という病気になってしまっているからです。

禁煙外来を利用して禁煙治療を受ければ、禁煙補助薬の活用によって、イライラやストレスといったニコチン切れの状態を和らげることができ、比較的楽に禁煙に取り組むことができます。禁煙補助薬がない場合でも、医師や看護師による一人一人にあったアドバイスを受けられるため、禁煙に取り組みやすくなります。

また、一定の条件を満たせば禁煙外来は保険適用となり、あまりお金をかけずに治療を受けることができます。

ぜひ禁煙外来を利用して、禁煙を成功させましょう！

▼禁煙治療に関する情報はこちら

【（一社）日本禁煙学会ホームページ】

禁煙治療に医療保険が適用される医療機関を検索できます。



【（一社）愛知県薬剤師会ホームページ】

禁煙に関するアドバイスをしてくれる禁煙サポート薬剤師がいる薬局を検索できます。



ご不明な点につきましては刈谷市保健センターまでお問い合わせください。

刈谷市保健センター TEL：0566-23-9559 FAX：0566-26-0505