

禁煙にチャレンジ

あなたも知識をアップデート！
「加熱式たばこなら安全」と思っていませんか？

コンビニ等で手軽に購入できる加熱式たばこ。喫煙者の20%以上が使用しており、中でも、20〜30代の喫煙者では男性で約40%、女性で約50%が使用しています。*
加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて有害成分が少ないと思われがちですが、健康を害するリスクが減少するわけではありません。

◎発がん性物質をはじめ、多くの種類の有害成分が含まれています。
◎加熱式たばこを吸う人が吐き出した煙（エアロゾル）によって受動喫煙が生じます。

まわりの人の加熱式たばこの煙（エアロゾル）で、目がチカチカするなどの相談も保健所に寄せられています。



この機会に、紙巻たばこも加熱式たばこも、どちらもやめて新しいリフレッシュ方法をみつけませんか？

※データ：国立がん研究センターがん情報サービスホームページより

「禁煙したい」と思った今がチャンス！
禁煙には様々な方法があります

内服薬の禁煙補助薬が世界的に出荷停止となっており、一部医療機関ではその影響を受け、禁煙外来を休止する等の対応がされている場合があります。現時点で内服薬の欠品は当面続くことが想定されていますが、禁煙には、ニコチン貼付剤、ニコチンガム、保健師等による支援で十分な効果が期待できます。

「禁煙について考えたい」「禁煙外来を紹介して欲しい」というかたは、お気軽に、健康づくり推進課☎0177-1812912へご相談を。効果的な禁煙の方法を一緒に考え、サポートします。



個別相談では肺年齢測定などのチェックも実施しています。



全国健康保険協会青森支部
喫煙率の高い業種へ働きかける
パイロット事業を実施予定

令和5年度、全国健康保険協会青森支部が、青森県トラック協会・青森市と連携し、喫煙率の高い業種に対する喫煙対策モデル事業を実施することになりました。

喫煙率上位の業種では、**2人に1人が喫煙している現状です！**
喫煙率の高い業種へ、青森県トラック協会の協力を得ながら、半年間にわたり事業所や被保険者へ受動喫煙対策・禁煙支援に関する情報提供を行います。

希望者へは青森市が連携しながら禁煙をサポート。

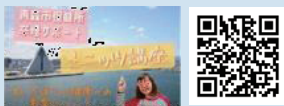
こんな支援があります！

職場ぐるみの禁煙支援をサポート



短時間からでも出向きます出張禁煙講座

SNSなどの情報発信でサポート



卒煙サポートミニッツ講座#1
たばこの健康への影響



個別禁煙相談でサポート



保健師等が生活スタイルに合わせ禁煙方法を一緒に考えます

喫煙は睡眠にも悪影響

- ・寝付くまでに時間がかかるようになる
- ・深い眠りが減る
- ・不眠や中途覚醒につながる

実は、たばこをやめると
ストレスの度合いが減る

という研究結果があります

“吸うとホッとする”=ニコチン依存

脳が騙されているだけ

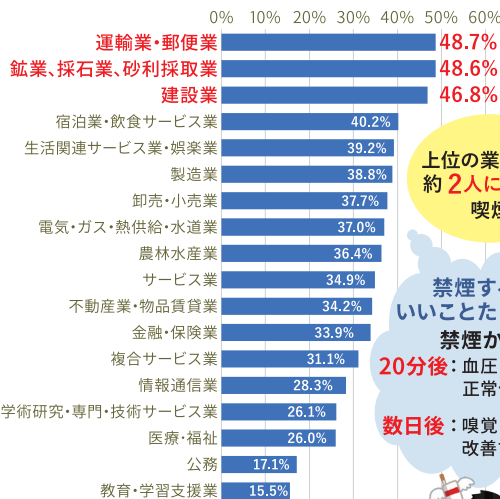


喫煙者はタバコを吸わない人に比べて

抑うつ気分
(気持ちが落ち込む)
になるリスクが
2.25倍

業務中のケガが
1.49倍

業種別喫煙率



上位の業種では約**2人に1人**が喫煙

禁煙するといいことたくさん！
禁煙から**20分後**：血圧と脈拍が正常値に
数日後：嗅覚と味覚が改善する



「たばこでストレス解消」は勘違い！
この機会に禁煙にチャレンジしましょう

※青森市に住所を有する事業所（協会けんぽ青森支部加入事業所に限る）に勤務している、35〜74歳の協会けんぽ加入者の令和2年度健診結果を集計