

禁煙のススメ

一、煙草は身体を蝕むものなり

一、煙草は周囲に害を及ぼすものなり

一、煙草は金のお金のかかるものなり

一、加熱式もまた同様なり

※加熱式なるものは、火を使わず
葉に熱を加えて吸引するものなり



タバコを吸うか吸わないかの違いで、余命が10年変わります。禁煙を始めるタイミングは、中高年になっても決して遅いということはありません。

タバコは、肺がんなどのいろいろながん、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気の原因になります。

禁煙した人は、目覚めがさわやかになったり、肌の調子がよくなる、口臭がなくなるなど、日常生活の中で効果を実感できます。

受動喫煙による影響は、タバコを吸わない妻が、喫煙する夫を持つ場合、吸わない夫を持つ妻に比べて肺がんになるリスクが約2倍高まると言われています。

なかなか禁煙できない人は、医療保険の禁煙外来や禁煙補助薬を利用すると自力で禁煙するよりも3~4倍禁煙に成功しやすくなります。詳しくは [山形県 禁煙支援](#)



山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。