

健康でいきいきとした生活を送るために

滋賀県では、いつまでも自分らしくいきいきした生活が送れるように「健康いきいき10か条」を推奨しています。今年度の健康づくりサポーター通信では「健康いきいき10か条」についても発信していきます。家庭で！地域で！職場で！ほんの少しこころがけてみてください。



～健康いきいき10か条に取り組んでみよう！～

その① たばこの影響 知ってわかって禁煙・分煙

本人への影響

- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 早産
- 低出生体重
- がん 等

吸わない人に比べ吸う人の
がん・循環器病・死亡のリスク

全がん.....1.5倍	全がん.....1.6倍
肺がん.....4.2倍	肺がん.....4.5倍
乳がん.....1.9倍	食道がん.....3.9倍
乳がん(閉経前).....3.9倍	胃がん.....1.7倍
脳卒中.....2.0倍	脳卒中.....1.3倍
虚血性心疾患.....3.0倍	虚血性心疾患.....2.9倍



出典: 多目的コホート研究の成果2016年(国立がん研究センター)

まわりの人への影響

- <大人>
- 脳卒中
 - 虚血性心疾患
 - 肺がん
- <子ども>
- 喘息の既往
 - 乳幼児突然死症候群(SIDS) 等



☆5月31日～6月6日は
“禁煙週間”です☆

禁煙にチャレンジ しようかな？
禁煙をすすめよう かな？と思ったら
禁煙を支援してくれる医療機関をチェック



長浜保健所

たばこを吸うと
こんなに健康に影響があるんだね...