

# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係  
☎(48)1111(内311・312)

## 『タバコ編』

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、みなさんが自分自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組めるように策定しました。今回は、その中の「タバコ」について紹介します。

タバコは「百害あって一利なし」と言われます。タバコの煙には、二百種類以上の有害物質が含まれています。そして呼吸器系のがんのほか、妊娠に関連した異常、歯周病など全身に影響を及ぼします。

タバコの中から漂う煙(副流煙)は、タバコを吸うときの煙(主流煙)の五十倍の発がん物質を含んでいます。タバコを吸う本人だけでなく、周囲の人の健康への影響も心配です。



毎年五月三十一日は「世界禁煙デー」です。タバコによる健康への影響を正しく知り、大切な周囲の人や家族のためにも禁煙・節煙に取り組んでください。

### みんなで目指す目標

### タバコによる健康被害をなくす

#### はじめの一步の取り組み



(20歳~39歳)

- ・タバコが健康に及ぼす害を理解します。
- ・喫煙マナーを守り、分煙します。特に未成年の前では喫煙しないように心掛けます。



(40歳~64歳)

- ・タバコが健康に及ぼす害を理解します。
- ・喫煙マナーを守り、分煙します。特に未成年の前では喫煙し

	現状値	10年後の目標
タバコを吸っている人の割合	41.7% (男性 壮年期) 38.7% (男性 青年期)	20.0% (男性 壮年期) 20.0% (男性 青年期)
分煙を心がけていない人の割合	13.0% (男性) 1.6% (女性)	0% (男性) 0% (女性)
タバコが歯周病に及ぼす影響を知っている人の割合	14.6% (男性) 20.7% (女性)	50.0% (男性) 50.0% (女性)
タバコが妊娠に関連した異常に及ぼす影響を知っている人の割合	40.9% (男性) 75.4% (女性)	70.0% (男性) 90.0% (女性)

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

### みんなで達成しよう



(65歳以上)

- ・自分に合った禁煙方法を見つけてみます。
- ・タバコ以外でのストレス解消法を見つけます。

### ステップアップの目標

- ・禁煙・分煙を心掛けます。
- ・ニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助剤について知ります。

### 禁煙を成功させるポイント

- ・禁煙しようと思った動機をはっきりさせておく。
- ・禁煙後の自分や周囲の人の状況を想像する。
- ・周囲の人に宣言する。
- ・禁煙仲間をつくる。
- ・医療機関で受診する。

### 主流煙と副流煙

