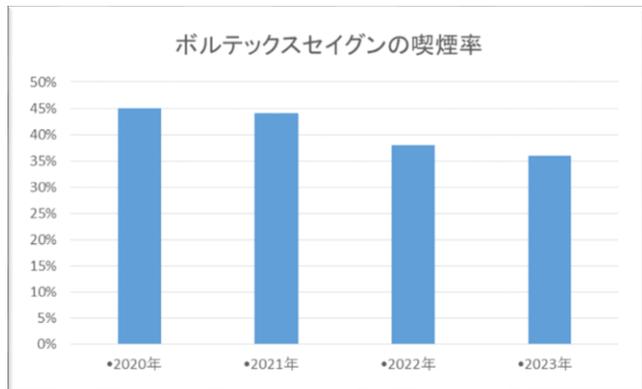


# たばこの害と禁煙について

2024年、習慣的に喫煙している割合 **15.7%** (男性 25.6%、女性 6.9%)

年齢別では 40~50代の男性が全体の3割を占めている。喫煙者のうち禁煙したい人は全体の2割もいます。

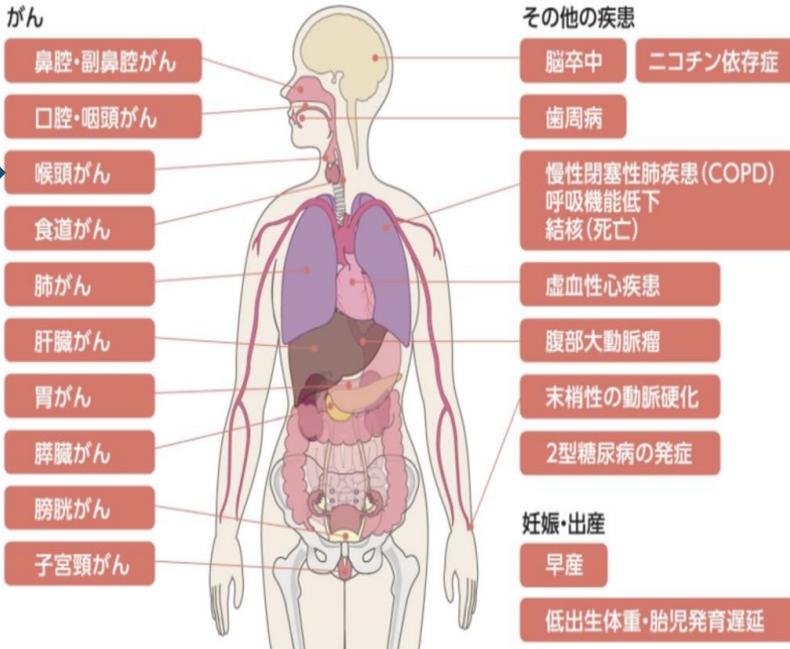


ポルテックスセイゲンの喫煙率は **2020年45%**あったのが **2023年36%**まで減少しています。

全国平均よりは高い状態が続いていますが  
着実に低下傾向にあります！

## 喫煙者本人の健康への影響

厚労省 e-ヘルスネット、2019、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/informati>



**5月31日は世界禁煙デー！**

2025年のテーマは  
「受動喫煙のない社会を目指して」

世界中が禁煙を応援する週間です。  
禁煙は失敗しても何度でも再挑戦できます！

## 効果的な禁煙の始め方

禁煙する理由をはっきりさせる

禁煙する日を決めましょう

周囲の人に決心を伝える

タバコの代わりを用意する (飴やガム、水やお茶)

タバコを吸いたい理由を知る

愛用のライターや灰皿を処分

# 禁煙によるメリット（身体の変化）

## 直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



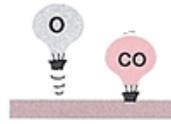
## 20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



## 8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



## 24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

## 数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



## 1年後

肺機能の改善がみられる  
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



## 1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



## 2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



## 10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



## 2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

## 5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

## 今年度の禁煙キャンペーン

- 禁煙希望者にニコチンパッチ8週間分を無料で提供
- 半年継続で1万円、さらに1年継続することで追加1万円が支給されます。合計2万円ゲット！

たばこ=1年で22万円節約+禁煙にかかる費用無料+報奨金2万円で24万円お得です

たばこがやめられないのは

**「意思が弱いから」ではありません。**  
ニコチンはヘロインやコカインなどについて依存性が高い物質です



加熱式や電子たばこ使用による健康への影響はまだ研究中であり明らかになっていないため使用しないことがおすすめです

## ニコチンパッチとは？

皮膚に貼ることで少量のニコチンを継続的に体内に供給し禁煙時の離脱症状を軽減する働きがあります。

ニコチンパッチを貼ることによって少量のニコチンが皮膚から吸収され一般的にたばこをやめると出現するイライラや集中力の低下、吸いたいという強い欲求が和らぎ、喫煙を断ち切ることに繋がります

