

世界禁煙デーは、WHO(世界保健機関)がタバコのない社会の実現をめざし、ノータバコデー(その日1日だけは、タバコを吸わない日にする)の実践を推奨しています。日本でも世界禁煙デーの5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間と定め、禁煙と健康に関する啓発活動が行われています。

## まわりの人への健康被害に配慮しましょう ～受動喫煙防止～

2020年『改正健康増進法』により「マナーからルールへ」と望まない受動喫煙の対策が強化され、学校や病院などは『敷地内禁煙』飲食店などの施設が『屋内禁煙』となっています。



タバコを吸う本人はがんや生活習慣病の発症の危険性が高いことは言うまでもありません。しかし、タバコを吸う人が身近にいて、煙の影響を受ける(受動喫煙)人の方が、肺がんの発症リスクが高いことも知っておきましょう。  
「タバコを吸わない女性の肺がんの37%は、夫からの受動喫煙が無ければ防ぐことができる」との研究結果もあります。

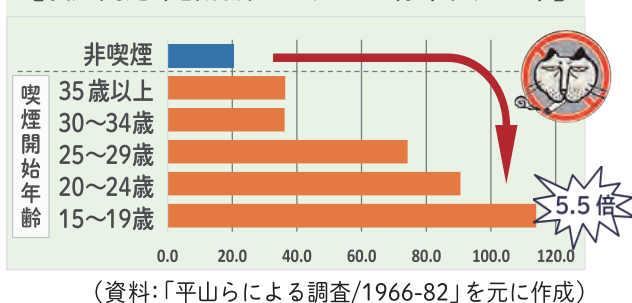


## 吸い始めが若いほど命を縮めます

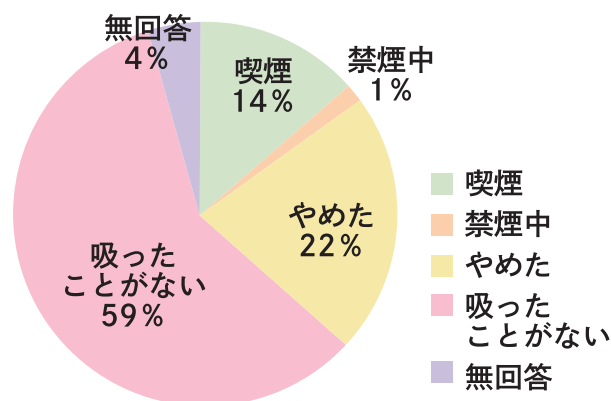
右のグラフが示す通り、非喫煙者よりタバコを吸い始める年齢が早ければ早いほど、死亡率が5.5倍も高くなっています。また、タバコに含まれる『ニコチン』への依存度も年齢が低いほど影響が大きいと言われています。タバコは吸わない意思をもちましょう。

※標準化死亡率:人口10万人に対する死亡率のこと

【喫煙開始年齢別肺がん死亡の標準化死亡率】



## 市民の喫煙状況 (2023年市民アンケート調査より)



令和5年に行った20代~70代の市民アンケートから、全体ではタバコを「吸ったことがない」と答えた割合が多く、「吸っていたがやめた」も含めると、タバコを吸う人は年々減ってきています。

禁煙したくてもできないのは、『意思が弱いから』ではなく、『ニコチン依存症』かもしれません。まずは【相談】でもいいので、禁煙外来などの専門医とお話ししてみてもいいのではないでしょうか。



禁煙外来がある医療機関は、沖縄県のホームページで随時公開されています。  
[沖縄県禁煙外来]で検索すると、他にも喫煙に関する情報があります。活用してみね~