

## 「9月は健康増進普及月間です！」

### 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

厚生労働省では、国民一人ひとりが生活習慣病の特性や改善の重要性について理解を深め、健康づくりの実践を促進することを目的に、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間と定めています。

#### 1.生活習慣病とは？

生活習慣病は食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの食生活習慣との関連が強く、それらが発症の要因となる疾患の総称です。がんや心臓病、脳血管疾患も生活習慣病に含まれており、村の主要な死亡要因となっています。

世界保健機関（WHO）は似たような概念として、生活習慣病に慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの慢性肺疾患を加えた、感染する病気ではない疾患を「NCDs（非感染性疾患）」と総称して予防の普及・啓発しています。

▼表「NCDs（非感染性疾患）と生活習慣と関連（厚生労働省 HP e-ヘルスネット）

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
慢性閉塞性肺疾患（COPD）	○			

その中でも、喫煙はがん、循環器疾患（脳卒中、心疾患など）、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の4つの疾患全ての危険因子です。がんの種類としては、肺がんをはじめ咽頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、子宮頸がんなどが喫煙と関連があると報告されています。

#### 2.喫煙の影響は日常生活の中でも起こっています

喫煙者は非喫煙者に比べ、たばこの費用がかかるだけでなく、その後、病気のリスクが高くなることから医療費の負担も増える影響があります。また本人の健康被害だけではなく

く、日常生活の場面で知らず知らずのうちに、周囲へ影響を与えている可能性があります。以下の5つのポイントを参考に、喫煙の影響について知っておくことが大切です。

## 5つの「もったいない」ー生活編

### ①時間を奪われる

- 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる



### ②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい



### ③たばこ代がかかる

- たとえば1箱(20本入り)440円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約13,000円、1年で約16万円かかる



### ④病気になって医療費がかかる

- たばこは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)



### ⑤家族も道連れにする

- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
- 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる



厚生労働省 禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版より

### 3.禁煙治療の活用

禁煙の方法としては、禁煙外来や禁煙補助剤を利用する方法があります。自力で禁煙するよりも、「楽に」、「より確実に」、「費用があまりかからずに」禁煙をすることができます。

禁煙治療を行っている医療機関については、下記のリンクをご参照ください。

<[禁煙治療医療機関紹介](#) | [青森県庁ウェブサイト Aomori Prefectural Government](#)>

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/tabako.html>

### 4.村の集団健診で、肺の状態をチェックしましょう!

村では、40歳以上の方を対象に肺がん検診を無料で実施しています。年に一度は肺の状態を確認し、がんの早期発見につなげましょう。

また今年度から、がん検診の精密検査にかかる費用の一部助成しています。村のがん検診で、精密検査が必要になった際はご活用ください。

※令和5年度の集団健診については、**12月3日(日)**が最終日となっております。ご予約の方は、下記お問い合わせ先までご連絡下さい。

参考

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット「生活習慣病とは？」
- ・厚生労働省 禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版

お問い合わせ

厚生課

健康推進係

電話：0172-58-2111（内線 152、153）