

禁煙は、いつ始めても遅くない！

グンゼ健康保険組合

たばこの悪影響を受けるのは喫煙者本人だけではありません！その煙は、たばこを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。

たばこを吸っている本人はこんな病気になる！



厚労省は、2016年に喫煙と病気の因果関係をレベル1～4の4段階で判定しました！
レベル1は、科学的に因果関係が明らかなもので「根拠十分」とされています。

レベル1

<がん>

<その他の疾患>

鼻腔・副鼻腔がん

脳卒中
ニコチン依存症
歯周病

口腔・咽頭がん

喉頭がん

慢性閉塞性肺疾患
呼吸機能低下
結核(死亡)

食道がん

肺がん

虚血性心疾患

肝臓がん

腹部大動脈瘤

胃がん

末梢性の動脈硬化

膵臓がん

2型糖尿病の発症

膀胱がん

<妊娠・出産>
早産

子宮頸がん

低出生体重・胎児発育遅延

出典：厚労省WEBサイト、喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書；2016年。

受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる！

レベル1 根拠十分

レベル2 レベル2は、科学的に十分ではないものの因果関係を示唆しているとされるもの

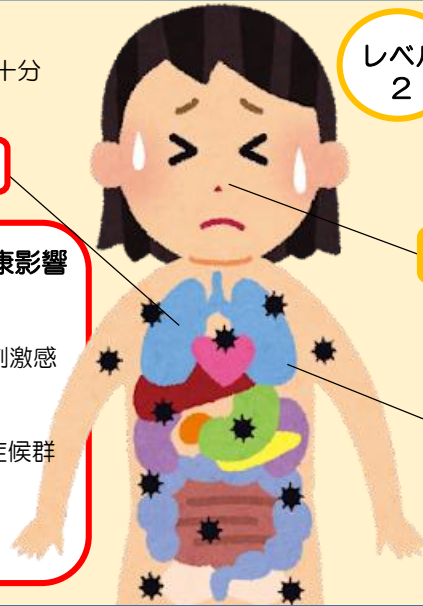
肺がん

鼻腔・副鼻腔がん

がん以外の健康影響

- 大人
脳卒中
臭気・鼻への刺激感
虚血性心疾患
- 妊娠・出産
乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 子ども
喘息の既往

乳がん



今すぐ実践！禁煙のメリット

禁煙開始から…



禁煙は、年齢や性別に関係なく、長く続けるほど健康改善効果が期待できます！

参考：厚労省WEBサイト、たばこと健康に関する情報ページ

【今期最終募集】

11月末まで禁煙プログラム参加者募集



お申し込みは
こちら！

<https://bit.ly/3vAsxAk>

特定保健指導対象者の方、禁煙しませんか？