

# たばこの害について考えよう

たばこについてこんな風に思っていないか？

## みんな、吸っているから大丈夫？

年間、喫煙者は12～13万人、受動喫煙は1万5,000人の方が亡くなっています。



## ベランダや換気扇の下なら受動喫煙は起きない？

喫煙者の吐く息からは45分間有害物質が出続けています。

## 加熱式たばこなら大丈夫？

紙巻タバコと同じ有害物質（タール・ニコチン・一酸化炭素等）が検出されています。



## やるきがあれば、いつでもやめられる？

ニコチン依存症という「脳の病気」。気持ちだけではやめられません。

たばこの習慣を見直しましょう。



## COPDはご存知ですか？

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれる  
病気の総称です。

たばこの煙などの有害物質を習慣的に  
吸うことで発症します。

### 最大の原因は **喫煙**

喫煙者の15～20%がCOPDを発症  
します。治療しても、元に戻ることは  
ありません。



### チェックポイント

- 息切れしやすい
- 風邪をひいていないのに、  
痰がからんだ咳が出る
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒュー  
と音がする
- 40歳以上



ウェルネス企業向けの健康ステップアップセミナーに、  
企業向け**禁煙チャレンジ塾**が追加されました。  
質問用紙を用いたニコチン依存度チェックなどを行います。  
お申し込みは、前橋市健康増進課（Tel027-220-5708）  
までご連絡ください。

## 冬の運動について

冬は基礎代謝が上がりやすいことを知っていますか？そのため、運動を取り入れると脂肪を効果的に落としやすいのです！寒い冬は家にこもりがちになりますよね。でも、家でずっとぬくぬくしているのはもったいない！！基礎代謝が上がっている今こそ、年末年始の食べ過ぎを一度リセット！一日10分、自分にあった運動を取り入れてみませんか？

### ウォーキング

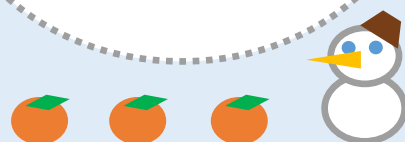
手軽な有酸素運動。冬場は血圧が上がりやすいので、急に体を冷やさないよう注意が必要。歩く前には準備体操をする、防寒をしっかりするなど工夫をしよう。

### スクワット

室内で行える全身運動であり、血行を促進し体をあたためるのに最適。末端の冷え改善にもなるため、冷え性にもおすすめ！

### ストレッチ

室内、座ったままでもできる。首を左右に傾ける、肩甲骨まわし、背中を丸めるなど取り入れやすい。寒いと悪化しやすい肩こりにも効果あり。



20代から注意が必要

## 受けましたか？子宮頸がん検診

若い世代での  
子宮頸がん  
が増えてます

20～30代

38%

主な原因はHPV  
(ヒトパピローマウイルス)

男女とも、生涯のうちに  
ほとんどの人が  
性交渉により感染します。

初期は無症状

「症状がないから大丈夫」  
では手遅れに。検診での  
早期発見が極めて重要です。  
早期治療で90%以上が治り  
ます。※

※ ここでいう「治る(=治療)」とは、  
診断時からの5年生存率で  
1期(早期がん)で発見された場合の値です。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

令和7年度受診シールの有効期限は令和8年2月末日まで。

まだ受診していない健診(検診)がある方は、受診シールを活用して早めに受けましょう。