

メタボ脱出！お助け情報！

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ



▲ 健康お役立ち情報はこちら
QRコードは、デンソーウェーブの登録商標です。

《 禁煙 》でメタボを予防しましょう！

たばこを吸うと血液中の善玉コレステロールが減少したり、中性脂肪や血糖値が上昇して、メタボリックシンドロームや糖尿病になりやすいことがわかっています。また、喫煙とメタボが重なると、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞のリスクが4～5倍高くなると言われています。

たばこの影響を知ろう！

〇● 喫煙者本人への影響 ●〇

□ 病気のリスクが上昇

脳卒中、心疾患、糖尿病、動脈硬化、呼吸機能低下、COPD*1、歯周病、依存症、結核、大動脈瘤、がんなど

□ 免疫力が低下する

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすく、重症化しやすい

□ 余命が短くなる

たばこを吸わない人に比べ、10歳程度余命が短くなる

★1 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：

主に長年にわたる喫煙が原因で、気管支の慢性的な炎症や肺の組織（肺胞）が破壊されていく病気。

〇● 周囲の人への影響 ●〇

□ 受動喫煙*2により病気のリスク上昇～大人～

脳卒中、肺がん、心疾患、妊娠・出産への影響 など

～子ども～

乳幼児突然死症候群（SIDS）
喘息、など



★2 受動喫煙：

非喫煙者が、喫煙者の吸うたばこの煙を吸うこと

毎年 15,000 人が受動喫煙*2による関連死で亡くなっていると言われています！

禁煙するとういことが！

□ お金の節約

1日1箱約600円として、1か月で18,000円、1年で約22万円節約できます。

□ 肌の老化・薄毛の防止

血流が改善されることで、肌の老化・薄毛の防止になります。

□ 時間の節約

喫煙場所を探す必要がなく、時間に余裕ができます。

□ 味覚・嗅覚の改善

味覚、嗅覚が鋭敏になり、食事をおいしく感じます。



加熱式たばこは安全？

「煙が出ない」「健康への害が少ない」という期待から、使い始める人が多くいます。しかし、体内に有害物資が取り込まれているのは明らかであり、**加熱式たばこ**と比べて**健康被害が少ない**という科学的根拠はありません。



「やめたくてもやめられない！」そんな時は
禁煙補助薬や**医療機関**も活用してみよう！！

自力に比べ
禁煙成功率は
3~4倍高くなる
とされています！

禁煙支援医療機関

(令和4年12月現在)

(五十音順)

資料/愛知県ホームページ「禁煙サポーターズ」より

施設名	住所	電話	保険適応
一里山・今井病院	一里山町中本山 88	26-6700	あり
小垣江にしおクリニック	小垣江町石ノ戸 33	27-2400	あり
かねこクリニック	東刈谷町 1-9-8	91-5510	あり
かりや駅やまかわ内科	南桜町 1-58 レオン南桜町 1 階	62-5300	あり
刈谷銀座かとう内科クリニック	銀座 3-34-1	23-2101	あり
刈谷豊田総合病院	住吉町 5-15	21-2450	あり
刈谷豊田東病院	野田新町 1-101	62-5111	あり
刈谷なりたクリニック	松栄町 2-6-3	63-5677	あり
刈谷病院	神田町 2-30	21-3511	あり
杉浦医院	東境町兎山 98-1	36-5408	あり
田中ハートクリニック	御幸町 6-104	63-5800	あり
野田町メディカルクリニック	野田町新田 97-2	23-2288	あり
はせがわ内科クリニック	一ツ木町鵜島 1-19	27-7200	あり
東刈谷八木医院	南沖野町 1-12-2	21-1551	あり
ひろせ内科	西境町兵九前 62	61-8887	あり
みやち内科	住吉町 2-10-5	29-4110	あり

ご不明な点につきましては刈谷市保健センターまでお問い合わせください。

刈谷市保健センター TEL: 0566-23-8877 FAX: 0566-26-0505