

知っていますか？

福島県は喫煙率ワースト1位！

健やかな未来のために、
今できることを。

9月は
健康増進
普及月間

※2022 年国民生活基礎調査

県南地域の喫煙率

男性 40～44 歳 約 57% 45～49 歳 約 53%

女性 40～44 歳 約 17% 45～49 歳 約 18%

※福島県版データベース(FDB)報告書 2025

およそ
2人に1人が
喫煙しています

女性も
低くありません

たばこは、体の中でこんな悪さをします

脳

脳卒中のリスクを
高めます

目

白内障や加齢黄斑変性の
リスクを高めます

肺

肺がん・COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
の原因に

心臓

心筋梗塞や狭心症の
原因に

血管

動脈硬化を進め、
心筋梗塞・脳卒中の
危険を高めます

胃・食道

胃がん・食道がんの
リスクを高めます

歯・口

歯周病や口臭、
歯の喪失の原因に

その他

糖尿病の悪化、妊娠・
出産への影響にも
つながります

がん と たばこの関係

日本人の2人に1人ががんになると言われていて、

現在分かっているがんの要因の中で、喫煙は男性では最も多く、女性でも2番目となっています。

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍、高くなることが分かっています。

また、たばこは、吸う本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。

他人のたばこの煙を吸い込む受動喫煙であっても、肺がんや乳がんになるリスクは高くなります。

(出典)科学的根拠に基づくがん予防法

禁煙すると良いことがたくさん！

禁煙の効果！

(出典)健康づくりサポートネット(厚生労働省)

直後

周囲の人をタバコの
煙で汚染する心配
がなくなる。



20分後

血圧と脈拍が正常
値まで下がる。手足
の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素
濃度が下がる。
血中の酸素濃度が
上がる。



24時間後

心臓発作の可能性が
少なくなる。



数日後

味覚や嗅覚が改善
する。歩行が楽に
なる。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、
循環機能が改善する。



1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し、
感染を起こしにくくなる。



1年後

肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉
塞性肺疾患のある人。

2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、
喫煙を続けた場合に比べ
て35%減少する、脳梗塞の
リスクも顕著に低下する。

5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を
続けた場合に比べて明ら
かに低下する。

10～15年後

様々な病気に
かかるリスクが
非喫煙者のレベル
まで近づく。



福島県は
あなたの禁煙を
応援します！

禁煙に手遅れはありません。
＼チャレンジしたいと思ったら今すぐ確認！／

福島県オンライン禁煙サポートプログラム 裏面参照



福島県にお住まいの方 先着**300名限定**

令和8年度 オンライン 禁煙サポートプログラム



オンライン
診察時間

平日：9時～22時
土日：8時～18時

無料だから
始めやすい！



医師との診察も
スマホ一台で完結！

チャンピックス
(経口薬) または ニコチネルTTS
(貼付薬)



お薬は登録住所の
ポストにお届け！



禁煙成功率

87.3%

(2024年度参加者実績)

「いつか
禁煙」を
今こそ



プログラムの流れ



※妊娠授乳中、既往歴、日常よくする動作への薬の影響等により医師の判断で「禁煙補助薬」をご利用いただけない場合がございます。その場合は、禁煙補助薬なしのプログラム（保健師による3か月間のオンラインプログラム）をご利用いただけます。お申し込み方法が異なりますので、下記のご案内をよくお読みのうえ、お申し込みください。

参加費用

通常47,300円(税込)の
禁煙プログラムが

≫ **自己負担0円！**

参加対象

福島県にお住まいであり、
2027年3月31日時点で30歳以上の方

【詳しくはこちらから】

申込期限

2026年12月15日(火)

年内に必ずプログラムの初回診察または初回面談を受けてください。

定員により期日前に締め切りとなる場合がございますので、早めにご参加ください。



★禁煙とあわせて、生活習慣も見直しましょう★

一に運動

今より10分多く
体を動かそう！



二に食事

野菜をしっかり、減塩
を意識してバランス
よく！



良い睡眠

ぐっすり眠って
心も体も
リフレッシュ！



年に一度は

健診・がん検診を
早期発見・早期治療が
健康寿命を延ばします



福島県県南保健福祉事務所 健康増進課 電話 0248-22-5443

