

わかりやすいSGたばこクイズ

第1問 世の中には、健康に悪いものはたくさんありますが、一番悪いのは？

答え

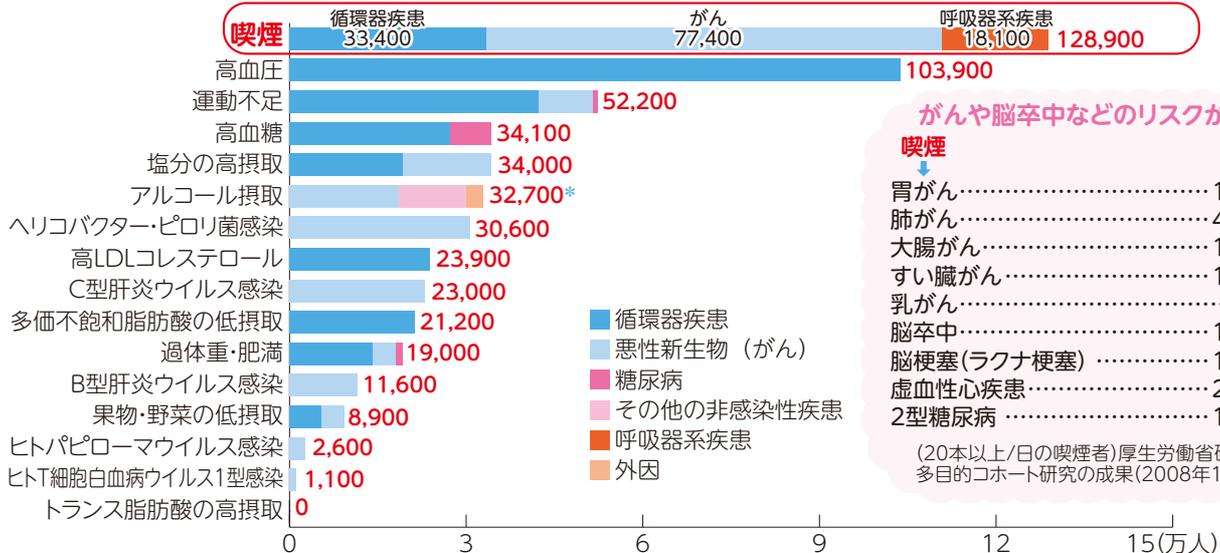
喫煙(たばこ)

日本人の疾病死亡原因で最も多いのが「喫煙」です。



日本人の疾患死亡に影響する因子

喫煙の害 わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数



がんや脳卒中などのリスクが高くなる

喫煙	男	女
胃がん	1.7倍	
肺がん	4.5倍	4.2倍
大腸がん	1.4倍	1.4倍
すい臓がん	1.3倍	2.0倍
乳がん		1.9倍
脳卒中	1.3倍	2.0倍
脳梗塞(ラクナ梗塞)	1.5倍	2.2倍
虚血性心疾患	2.9倍	3.1倍
2型糖尿病	1.4倍	3.0倍

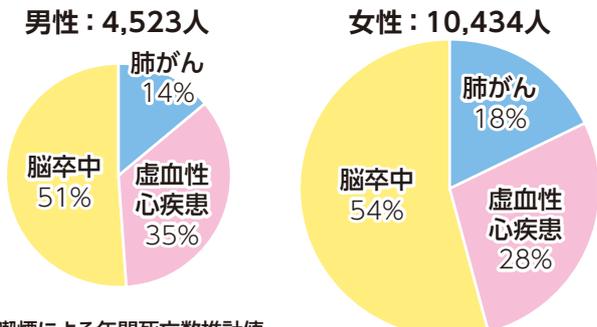
(20本以上/日の喫煙者)厚生労働省研究班による多目的コホート研究の成果(2008年1月)より抜粋

*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

第2問 他人のたばこの煙も、体に悪い？

答え

はい。
日本人は、他人のたばこの煙(受動喫煙)が原因で、年間1万5千人が亡くなっています。



受動喫煙による年間死亡数推計値

肺がん2,484人、虚血性心疾患4,459人、脳卒中8,014人、乳幼児突然死症候群73人 合計で約1万5千人

注目

たばこを吸い終わっても、45分は口から有害物質を吐き出しています。

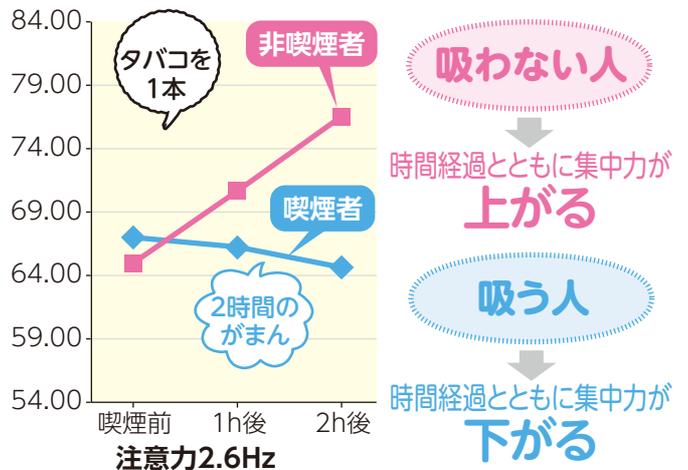


周囲に悪影響を及ぼさないためには、45分は、職場や自宅に戻らず、屋外で深呼吸を!

第3問 たばこを吸うと、集中力があがる？

答え

いいえ。
たばこを吸うと、時間とともに集中力が下がります。集中力が下がると、仕事での事故にもつながります。



図のように、たばこを1本吸うと、時間とともに集中力がどんどん下がります。逆に、たばこを吸わないと、集中力があがります。



禁煙に関するご相談は、健保 保健師へ フリーダイヤル 0120-81-3433(平日8時半~17時)