

わかりやすいSGタバコクイズ

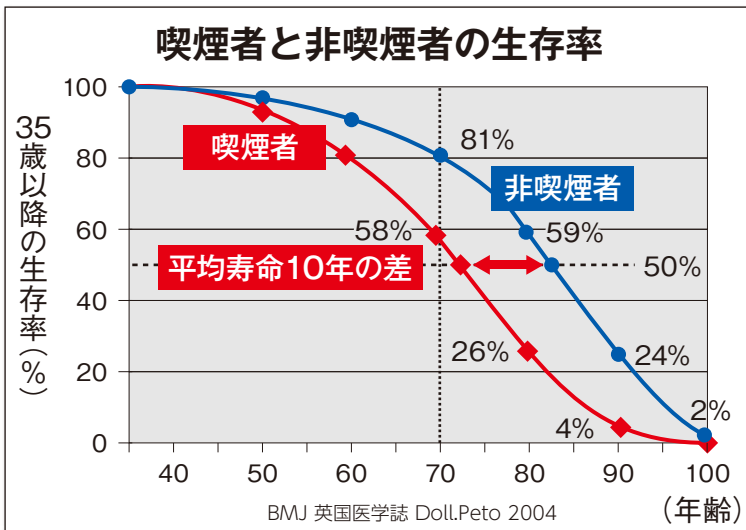
パート9 (寿命編)

問題 タバコを1本吸うと、寿命はどのくらい縮むでしょうか？

答え **14分** (正確には13.8分) です。

解説 タバコ1箱で約4時間。
タバコを吸い続けると、**寿命は平均10年短く**なります。

イギリスで35歳以上の男性医師34,439人を50年間追跡調査をしたところ、図のように非喫煙者、喫煙者ともに生存率が50%になった時の年齢をみると、**約10年の差**がありました。
(非喫煙者82歳-喫煙者72歳=10年)



逆に年齢からみた生存率は、

●非喫煙者の生存率
70歳:81%、80歳:59%、90歳:24%

●喫煙者の生存率
70歳:58%、80歳:26%、90歳:4%



80歳での生存率は**2.2倍**、
90歳では**6倍の差**です！



朗報

2023年度は禁煙支援を拡大します

- ①5月に生活習慣病予防キャンペーン「健康セルフ日記」で1カ月間禁煙チャレンジ
- ②大きな病気(がん・COPD※・脳卒中・心筋梗塞等)を治療中でも禁煙できない方への禁煙外来の情報提供(2回/年)
※慢性閉塞性肺疾患



この機会に禁煙を考えてみませんか？



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30分~17時)