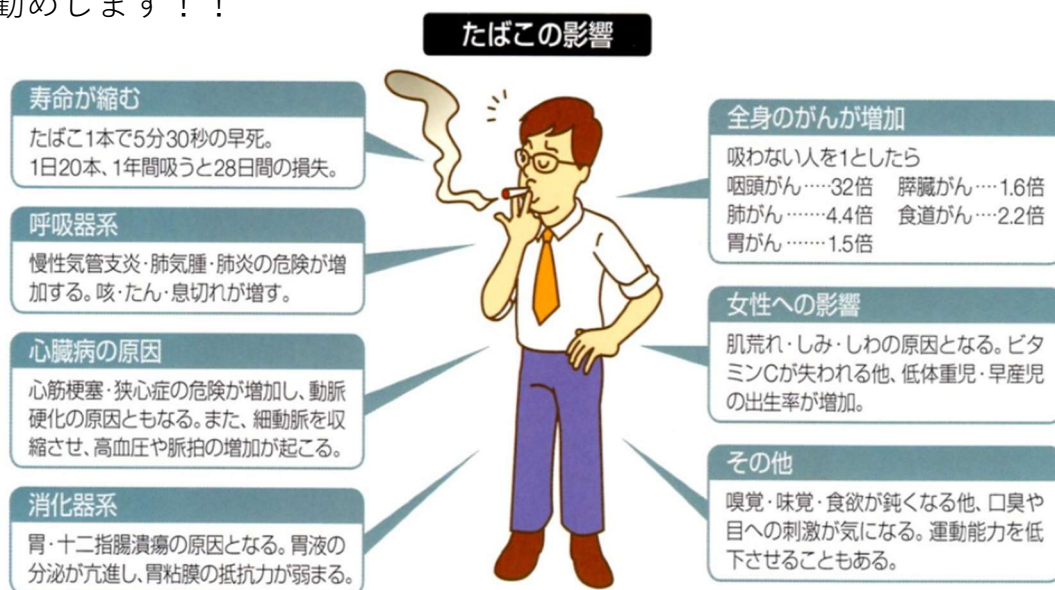


## 1, 禁煙のすすめ

### 【たばこの身体への影響について】

たばこを吸うとストレス発散になったりすることもあるかも知れませんが下図のように身体のためにはよくありません。

補助等でたばこを止めやすい環境になってきておりますので、ご自身、ご家族のために禁煙を強くお勧めします！！



日本の受動喫煙 年間死亡者数 **15,000人**

(国立がん研究センターがん対策情報センター2014年)

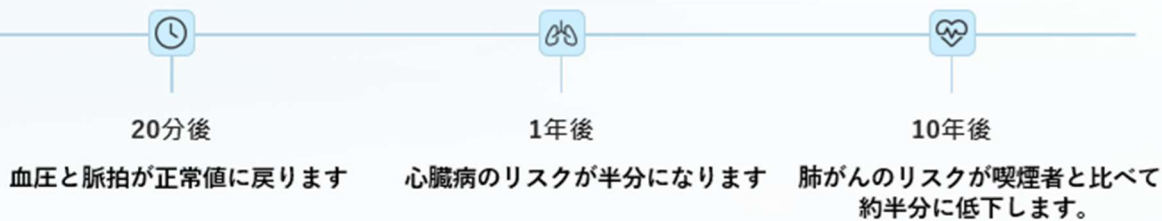
日本の能動喫煙年間 死亡者数 **210,000人**

(厚生労働省 科学研究 研究班 2021年)

### 【禁煙のメリット】

- 1, **自分も周囲も** 病気になりにくくなる。(能動喫煙、受動喫煙)
- 2, 節約 (2日に1箱600円のたばこを吸うと年間10万9,500円。その分、趣味や旅行に活用！)

### 禁煙による健康改善



### 【禁煙補助】

#### 1, 保険診療

要件に当てはまれば、12,000～20,000円の自己負担で治療できます。  
日本禁煙学会のHPで紹介されているクリニックでご相談下さい。

→<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

#### 2, 地方自治体の取り組み

地方自治体によっては1万円程度の補助が出たり、時期によっては無料で禁煙外来を受ける事ができる場合もあります。

是非、ご自身がお住まいの地方自治体の禁煙補助についてネット検索してみてください。