

がん・生活習慣病の予防を 実践してみませんか？

Vol.2

福島県の現状を知ってますか？

福島県の死亡原因の50%以上はがん、
心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病です。
特に急性心筋梗塞は男女ともに
全国ワースト1位です。

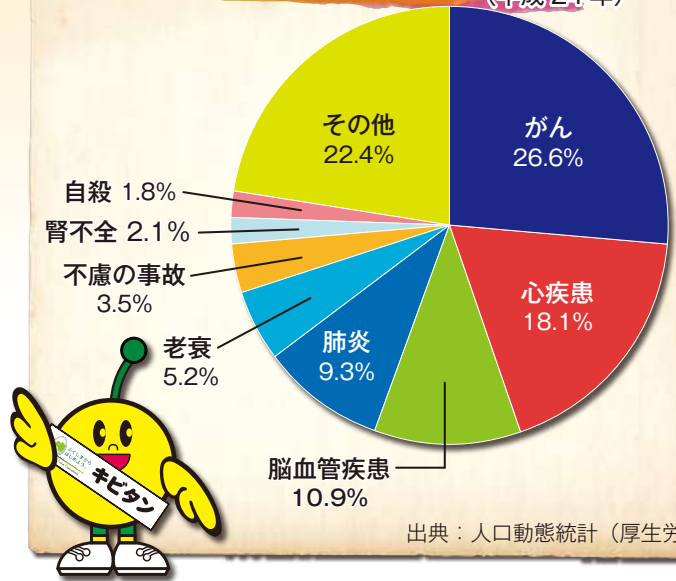
平成22年都道府県別年齢調整死亡率（急性心筋梗塞）

	男性	女性
ワースト1位	福島県	福島県
ワースト2位	高知県	長崎県
ワースト3位	鳥取県	高知県

出典：人口動態統計特殊報告（厚生労働省）

福島県の原因別死亡割合

（平成24年）



出典：人口動態統計（厚生労働省）

がんや生活習慣病は食生活や喫煙、運動、飲酒と密接に関係があります。

福島県の健康指標

食塩摂取量（g/日）が多い都道府県ランキング（H18～H22 平均値）

男性（20歳以上）

順位	県名	摂取量平均
第1位	山梨県	13.3
第2位	青森県	13.0
第3位	福島県	13.0

女性（20歳以上）

順位	県名	摂取量平均
第1位	山梨県	11.2
第2位	福島県	11.0
第3位	茨城県	10.9

出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）（小数点第2位を四捨五入（順位は小数点第3位の値を用いている））
※平成24年の調査では男性が第8位で12.1g、女性が第13位で9.9gとなりましたが、目標値に比べ2g以上多くなっています。

喫煙率（%）が高い都道府県ランキング（H22）

男性（20歳以上）

順位	県名	喫煙率
第1位	青森県	38.6
第2位	秋田県	37.4
第3位	福島県	36.2
第4位	栃木県	35.7

女性（20歳以上）

順位	県名	喫煙率
第1位	北海道	16.2
第2位	青森県	12.7
第3位	大阪府	12.3
：	：	：
第12位	福島県	10.5

出典：国民生活基礎調査（厚生労働省）

禁煙にチャレンジしてみませんか？

タバコをやめにくいのは「ニコチン依存（身体的依存）」と「タバコ依存（心理的依存）」の2つの原因があるからです。タバコを吸って30分から1時間を過ぎると「リラックスできなくなる」、「集中できなくなる」、「ストレスがたまる」など、喫煙者にとっては辛い状況に陥ります。その最大の理由はニコチンに依存しているからです。

さあ、あなたのニコチン依存度をチェックしてみよう！！ （「歯からはじめる禁煙支援パネル」より改変）

ニコチン依存度テスト

- 1 起床後何分でタバコが吸いたくなりますか。
a. 61分以上（0点） b. 31～60分（1点） c. 6～30分（2点） d. 5分以内（3点）
- 2 一日の喫煙本数は何本ですか。
a. 10本以下（0点） b. 11～20本（1点） c. 21～30本（2点） d. 31本以上（3点）
- 3 禁煙の場所で喫煙しないのが困難ですか。
a. いいえ（0点） b. はい（1点）
- 4 食後にタバコを吸ってしまう傾向にありますか。
a. いいえ（0点） b. はい（1点）
- 5 風邪をひいてタバコを吸うのが辛いときでも吸ってしまいますか。
a. いいえ（0点） b. はい（1点）
- 6 禁煙場所から喫煙可能な場所に行ったらすぐにタバコを吸ってしまいそうですか。
a. いいえ（0点） b. はい（1点）



（Fagerstrom ニコチン依存度質問表を改変）

※ニコチン依存度判定

- 7点以上 ニコチン依存
- 4～6点 ニコチン依存＋タバコ依存
- 3点以下 タバコ依存

ニコチン依存 薬物療法（禁煙外来で治療を受けることをお奨めします）

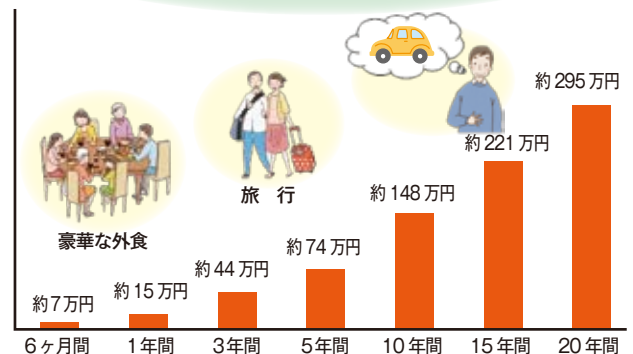
タバコ依存 行動療法

禁煙外来で禁煙治療を受けてみませんか？

- 禁煙外来ではニコチン代替療法などの薬物療法や行動療法により楽に禁煙をスタートすることができます。
- 一定の要件を満たすと健康保険等を使って禁煙治療が受けられます。
- インターネットで「福島県禁煙外来情報」と検索してみてください。

タバコを吸い続けるとどのくらい費用がかかるの？

1日1箱を吸う人がかかる費用（1箱410円として換算）



禁煙するとこの金額が貯金できます。さて、あなたは何に使いますか？

知ってますか？ 豆知識

シーオービーディー

肺の病気「COPD」

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で「慢性閉塞性肺疾患」とも呼ばれ、かつて、肺気腫や慢性気管支炎と称された疾患もこれに含まれます。

COPDでの平成22年の年齢調整死亡率は男性で**全国ワースト5位**となっています。