

Q 長期間吸っている人は
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。
今から禁煙すると、離脱症状
が強いわりに、メリットはあま
りないのでは？



A 長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは十分
ありますよ！



もちろん早めに禁煙する方が健康効果は
高いといえますが、長年吸っていても表の
ように禁煙のメリットが十分あります。ぜ
ひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙 してからの 経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約 半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非 喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分 に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、 子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と 同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年) より作成



お知らせ

令和4年10月31日付けで三井孝彦氏が選定議員を退任し、後任に久保田雅之氏が11月11日
付けで選定議員へ就任されました。
令和4年11月30日付けで佐藤正理氏が互選議員及び互選理事を退任し、中川明子氏が互選
議員を退任しました。欠員に対する補欠選挙により後任には12月19日付けで大久保昌裕氏、
森田規文氏が互選議員へ就任されました。また、補欠理事選挙により12月23日付けで間中
昭雄氏が互選理事へ就任されました。

事業概要 (2022年11月末現在)	被保険者数	被扶養者数
事業所数 9事業所	男 2,972人 女 2,502人 計 5,474人	1,170人 1人当たり扶養率 0.21人
	平均標準報酬月額 男 327,523円 女 264,158円 平均 298,561円	介護保険第2号被保険者数 1,159人