

### 2月は全国生活習慣病予防月間です！

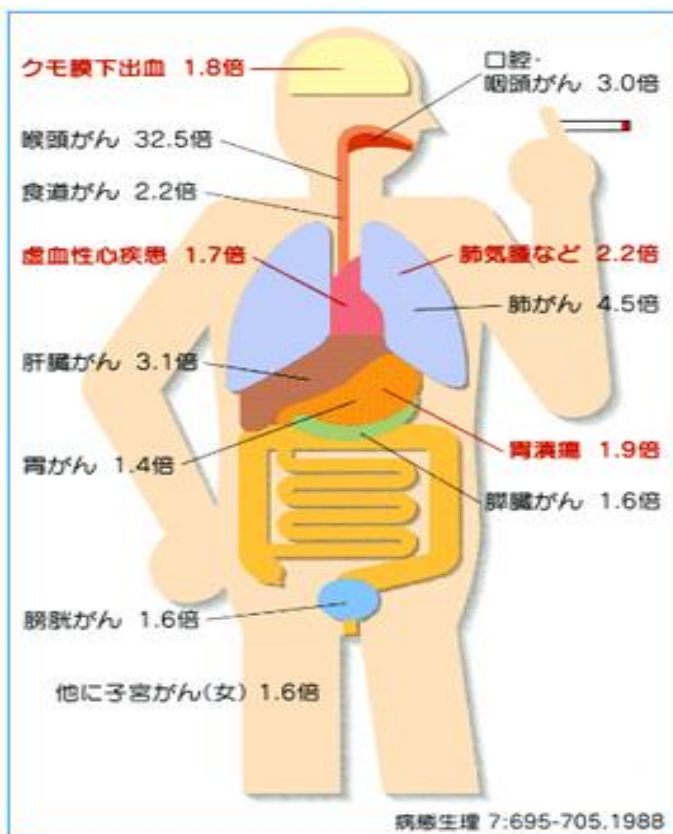


日本生活習慣病予防協会 HP より

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」として定義され、その予防には喫煙・飽食・大量飲酒・運動習慣の改善が大変重要です。2017年のテーマは「禁煙」です。たばこはがんや心筋梗塞、狭心症や脳卒中などの循環器疾患やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患、糖尿病等の生活習慣病の発症・悪化に深く関連しています。自分や家族の健康について考え、たばこの煙のない社会を目指しましょう。



#### ★非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男性)



- 喫煙により**男性は8年、女性は10年** 寿命が縮む
- 喫煙と飲酒で**食道がんの危険が50倍**に
- 受動喫煙で**脳卒中の危険が1.25倍**に
- 心筋梗塞になってからでも禁煙すると、喫煙を続けるより、**死亡率が6割**下がる



国立循環器病研究センターHP より

健康支援グループ 電話：011-231-4111(内線：35-380)

\*(一社)日本生活習慣病予防協会 HP(全国生活習慣病予防月間2017)

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/2017/>