

# 禁煙・防煙は最大かつ最高の健康行動

タバコの煙には、



5,000種類以上の化学物質と  
70種類以上の発がん性物質が含まれる

日本人では20歳より前に喫煙を始めると、  
男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。

寿命  
-8年

寿命  
-10年



日本医師会

<https://www.med.or.jp/forest/kinen/>



## 喫煙者が長期病欠するリスクは、非喫煙者の2倍

喫煙者の長期病欠リスクは

非喫煙者の **2.05** 倍



大量飲酒者の長期病欠リスクは

通常/非飲酒者の **1.15** 倍



肥満の人の長期病欠リスクは

標準体格の人の **1.38** 倍



独立行政法人  
日本肺癌学会  
THE JAPAN LUNG CANCER SOCIETY

Christensen, K. B. et al. : Ind Health 45 (2) : 348, 2007

2022年度日本肺癌学会タバコ対策委員会  
「喫煙問題に関するスライド集」から

