

30代は禁煙のタイミング

30代は忙しくて生活習慣が乱れがち。その年代に喫煙習慣があると40代以降の病気のリスクがさらに高まります。また、喫煙は30代の女性に多い婦人科系疾患などにも影響を及ぼすため、男性・女性とも禁煙に取り組みましょう。

30代男性の健康課題

喫煙率 が高め

40代に次いで高い

喫煙率
33.2%^{※1}

- 喫煙習慣があると2型糖尿病、脳血管障害や虚血性心疾患などの循環器疾患、がん、歯周病などのリスクが高まる。
- 喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患になるリスクが高い。

*上記リスクは女性も同様

30代女性の健康課題

子宮頸がん

20～30代で急増する

喫煙者の
リスクは
非喫煙者の約2倍^{※2}

- 30代女性の喫煙率は7.4%^{※1}と低いですが、喫煙習慣があると子宮頸がんの発症リスクが高まる。

不妊の要因

30代は妊娠・出産が多い。喫煙は女性・男性ともに不妊の要因になる。また、妊婦の喫煙は早産などのリスクを高める。

禁煙外来を活用しよう

健康保険適用の禁煙外来は12週間で5回の診察を受けて禁煙を目指すもの。禁煙補助薬が処方され、医師や看護師から禁煙指導も受けられるため禁煙が成功しやすい。

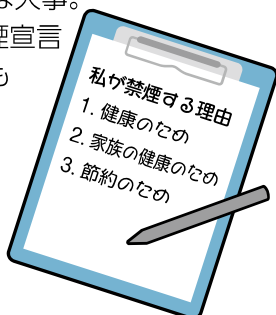
- 条件を満たせば健康保険が適用される。
条件のひとつに「1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」があるが、35歳未満は200未満でもよい。
- 費用は自己負担が3割の人で13,000～20,000円程度。



自力で禁煙するなら事前の準備を

禁煙する理由を書き出す

動機づけは大事。
周りに禁煙宣言をするのもおすすめ。



禁煙補助薬を用意する

薬局で購入できるニコチンガムなどを使うと、禁煙がラク。



吸いたいときの対策を決める

吸いたい気持ちが続くのは3～5分。水を飲む、深呼吸するなどの対策を決めておく。



※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

※2 出典:科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(国立がん研究センター)