

健診結果ですでに

喫煙が原因かも？

危険サイン出ていませんか？

① こんな数値見覚えありませんか？

- ✓ **血圧が高い**
- ✓ **血糖値が上がってきた**

項目	値
血圧	130/85mmHg 以上
HbA1c	5.6% 以上
空腹時血糖	100mg/dl 以上

参考)厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム 令和6年度版 保健指導判定値



放置すると **心筋梗塞・脳卒中**
のリスクが上がります！

③ 喫煙すると血管は ボロボロになります

ニコチン



- ・交感神経を刺激
- ・心拍数↑ 血圧↑
- ・血管を収縮させる

一酸化炭素 (CO)



- ・酸素の運搬能力の低下
- ・血管の内側を傷つける
- ・血栓をつくりやすくなる

活性酸素 (O₂⁻)



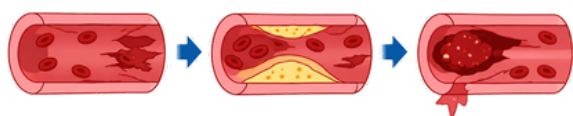
- ・炎症を引き起こす
- ・血管内皮を傷つける
- ・動脈硬化を進める

その結果…

血管が傷つく

動脈硬化が進む

血栓ができる



参考)厚生労働省：健康日本21アクション支援システム 喫煙と循環器疾患

② 喫煙すると糖尿病に なりやすくなります

- 1 食事をすると、血中に糖が流れてくる
(この時、細胞のドアは閉まっているので糖は取り込めない)



- 2 インスリンが分泌され、細胞のドアを開けてくれる



- 3 インスリン抵抗性が進むと…



参考)病気が見えるvol.3糖尿病・代謝・内分泌

喫煙するとインスリンが効きにくくなり
細胞のドアが開かず **高血糖状態** に！

④ 気づいていますか？ かなりの出費です

1日1箱(約600円)の場合

1か月 ▶ 約**18,000円**

1年 ▶ 約**22万円**

10年 ▶ 約**220万円**

車1台分消えています



禁煙外来のある医療機関

下記の医療機関は禁煙治療に保険が使えます！



市名	医療機関名	所在地	電話番号
那珂川市	たけすえ耳鼻科クリニック	片縄5-14	092-953-6687
	江副クリニック	今光5-9	092-954-1300
	医療法人 中島こうやクリニック	中原2-127	092-954-1611
	医療法人竹田胃腸科外科医院	中原3-29	092-953-1122
	目野内科クリニック	片縄北6-3-20	092-951-3377
	つちもち脳神経外科・内科クリニック	片縄2-12 サンシャイン那珂川1階	092-951-3610
	水ノ江医院	今光3丁目11（遠隔禁煙診療可）	092-952-8648
	前野クリニック	仲1-56	092-954-1812
	医療法人 優敬会 いのうえファミリークリニック	片縄8-122	092-408-1212
	まつもと内科・循環器内科	中原3-158 メディカルモール那珂川中原1F	092-408-7811
春日市	医療法人 春成会 樋口病院	紅葉ヶ丘東1-86	092-572-0343
	自衛隊福岡病院	小倉東1-61	092-581-0431
	石津病院	大谷1-73	092-573-5885
	☆医療法人 徳洲会 福岡徳洲会病院	須玖北4-5	092-573-6622
筑紫野市	☆福岡大学筑紫病院	俗明院1-1-1	092-921-1011
	医療法人 小西第一病院	石崎1-3-1	092-923-2238
福岡市南区	社会医療法人 喜悦会 那珂川病院	向新町2-17-17	092-565-3531
	☆医療法人恵光会 原病院	若久2-6-1	092-551-2431
	公立学校共済組合 九州中央病院	塩原3-23-1	092-541-4936
	独立行政法人国立機構 福岡病院	屋形原4-39-1	092-565-5534
	井口野間病院	寺塚1-3-47	092-551-5301
	独立行政法人国立病院機構 九州がんセンター	野多目3-1-1	092-541-3231

記載医療機関以外はこれから

- ※「一般社団法人 日本禁煙学会」ホームページより引用（2025年7月1日時点）
- ※☆の医療機関は、一般社団法人 日本禁煙学会認定の禁煙専門・認定指導者がいます。
- ※那珂川市内の医療機関と近隣の病院を一部抜粋しています。
- ※各医療機関では予約制の場合もありますので、必ず受診前にご確認ください。

