KANTO GAKUIN

保健センターだより
関東学院
学院保健センター
2026年10月

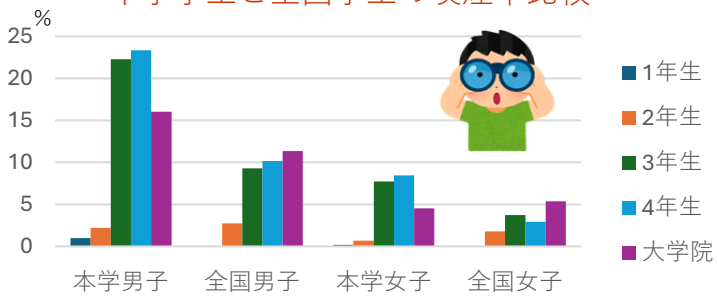
喫煙習慣を見直してみよう

吸わないあなたも煙に曝されているかも…

2026年度学生定期健康診断において
たばこに関する質問にご協力いただきありがとうございました。
本学学生の喫煙率を男女学年別に集計してみました。
全国の同年代と比較すると、本学の喫煙率は高い結果となりました。



本学学生と全国学生の喫煙率比較

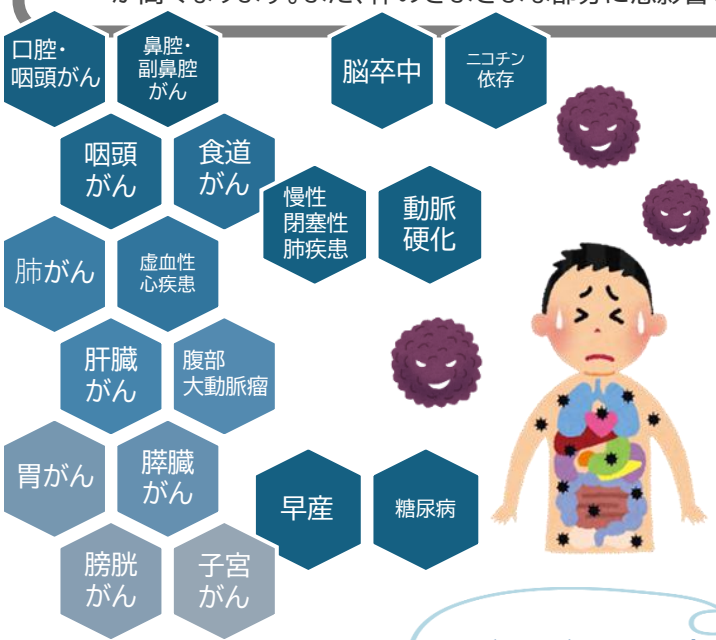


受動喫煙を知っていますか？
副流煙:タバコから立ち上る煙
主流煙よりも
ニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍多く含まれています。
呼出煙:喫煙者が吐き出す煙
ニコチン、ホルムアルデヒドなど
見えない有害物質に注意。



たばこに含まれる**化学物質は約5300種類。**
その中には**70種類以上の発がん性物質**が含まれています。
喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクが上昇し、総死亡率が高くなります。また、体のさまざまな部分に悪影響を及ぼします。





学業への影響	・集中力低下 ・記憶力低下 ・睡眠の質が低下
身体能力への影響	・持久力低下 ・息切れがしやすい ・パフォーマンス低下
美容への影響	・肌荒れ ・歯の黄ばみ ・口臭
お金への影響	・1箱600円 ➡1年で約22万円

チェックしてみよう

TDSニコチン依存度スクリーニングテスト

下記の設問で5点以上の方はニコチン依存症と判定

	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコをすってしまうことがありましたか？		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときにタバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ （イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？		
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		

禁煙指数

1日に吸うタバコの本数 × 喫煙している年数

400以上
　肺がんのリスク上昇
700以上
　慢性閉塞性肺疾患、心疾患、喉頭がんのリスク上昇

たばこを止めたいなぁと思ったら。。
修学キャンパスの学院保健センター
までお気軽にどうぞ。

金沢八景キャンパス：2号館3階
金沢八景（室の木）キャンパス
　：E3号館1階
関内キャンパス　：9階

参考：厚生労働省　健康日本21アクション支援システム