
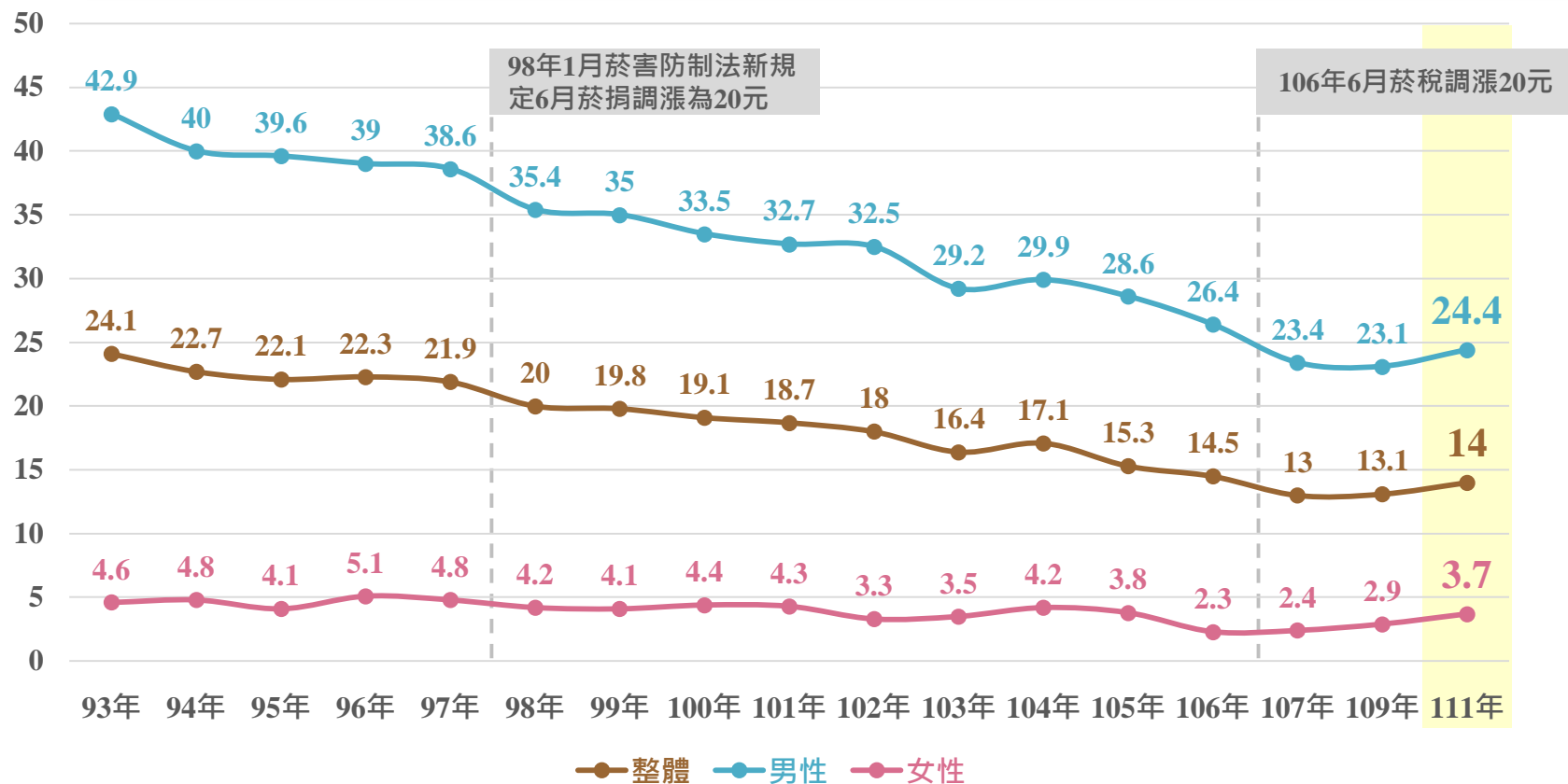


國人吸菸行為調查



國民健康署菸害防制組
羅素英組長

18歲以上吸菸率（紙菸）：依性別區分

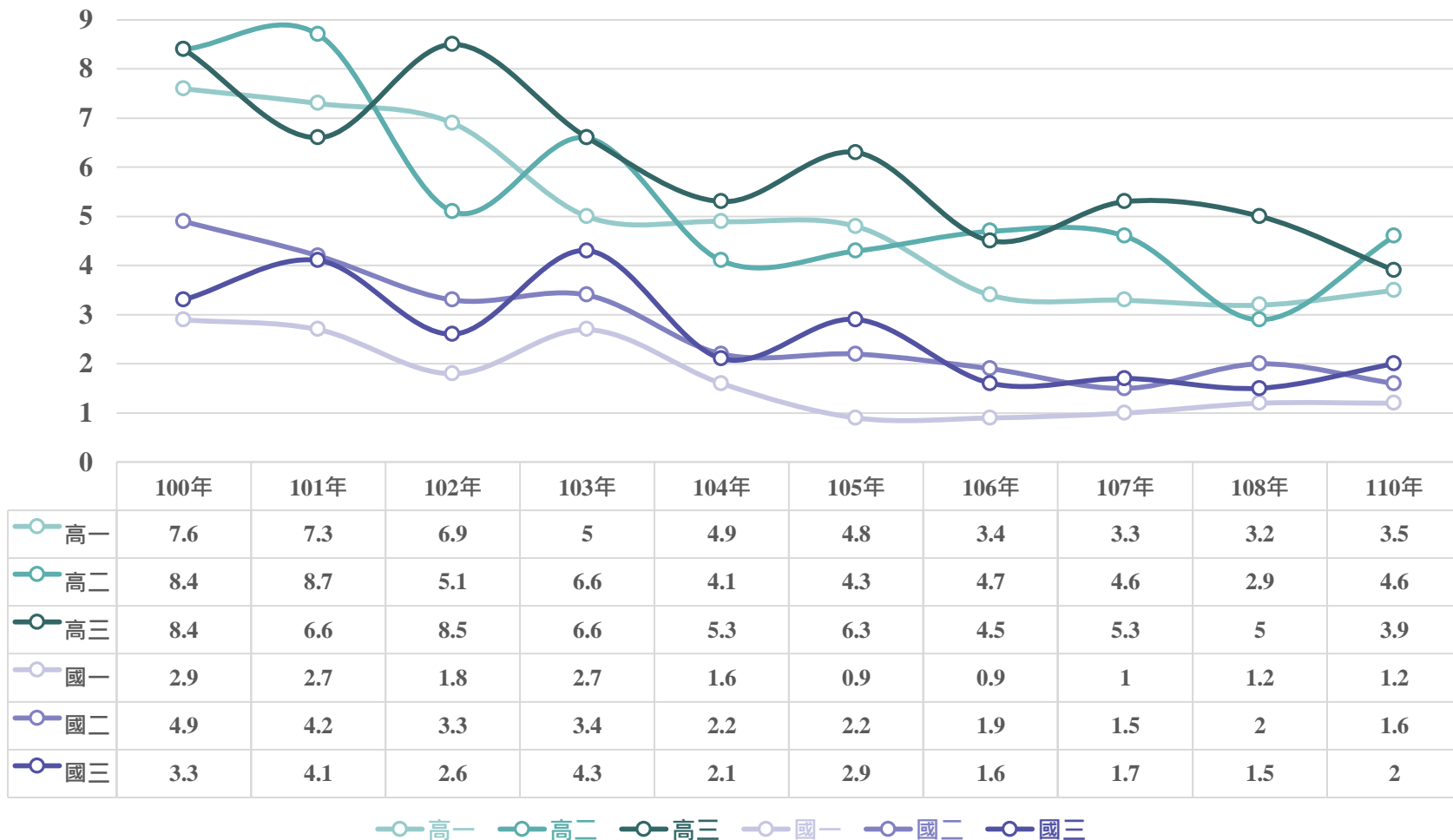


依據國民健康署歷年「國人吸菸行為調查」，女性吸菸率由109年2.9%上升至111年3.7%，增加率達27.5%

註：

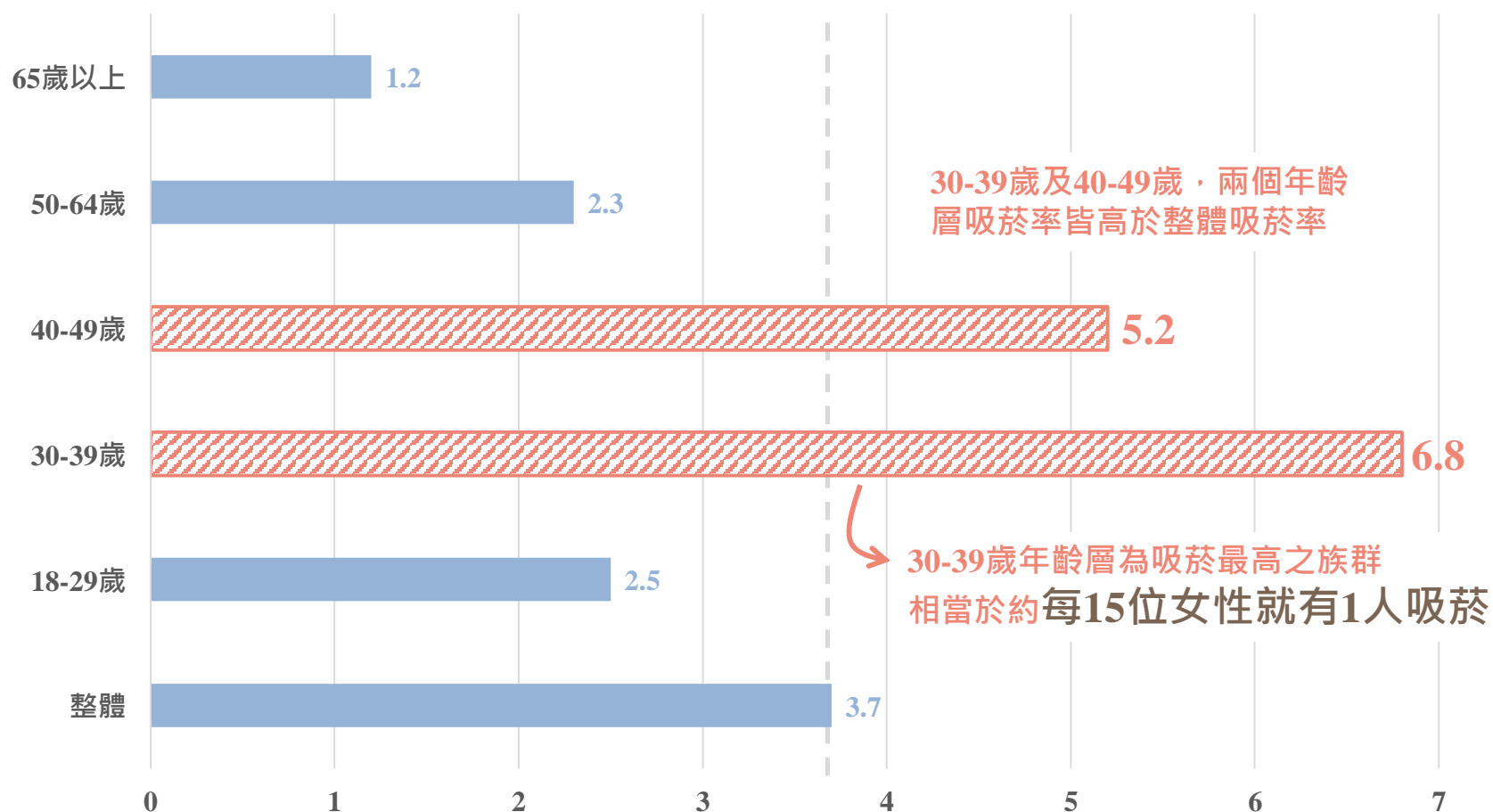
- 資料來源：國民健康署歷年「國人吸菸行為調查」，自108年起調整調查期程改為兩年辦理一次，108年非調查年度，故無該調查數據。以台灣地區2000年主計總處戶口普查資料為標準加權。
- 調查題目：「A1.從以前到現在為止，請問您吸菸總共有超過5包、約100支嗎？」、「A3.在過去一個月內(30天內)，請問您大約有幾天吸菸呢？」

歷年全國高中職與國中女性學生吸菸率趨勢



- 註：
1. 百分比數值經加權調整，加權方式依據前一年教育部的註冊人數
 2. 「吸菸」係指過去30天內曾經嘗試吸菸，即使只吸一、兩口
 3. 資料來源：國民健康署「青少年吸菸行為調查」

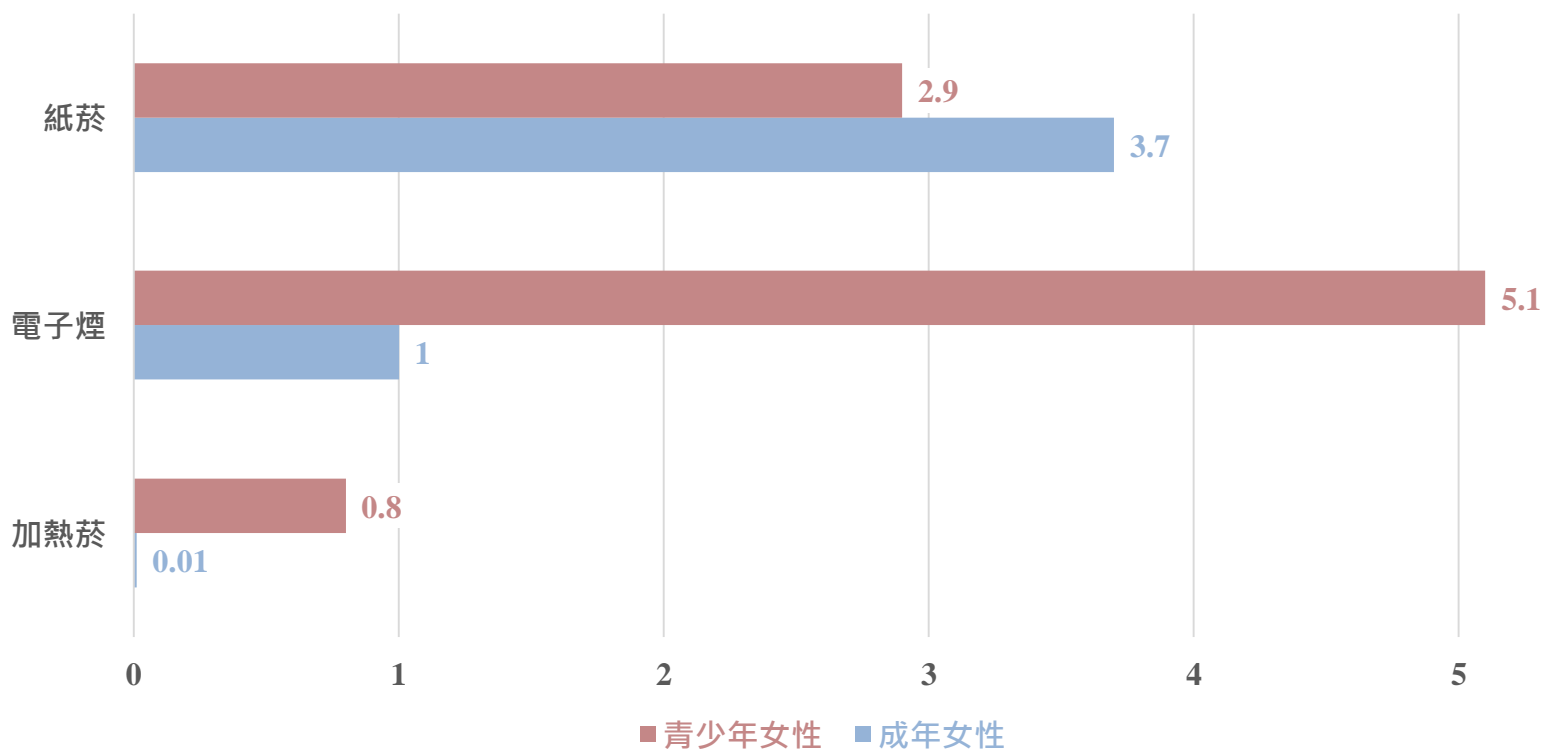
111年18歲以上女性吸菸率（紙菸）：依年齡層區分



註：

資料來源：國民健康署歷年「國人吸菸行為調查」，以台灣地區2000年主計總處戶口普查資料為標準加權。

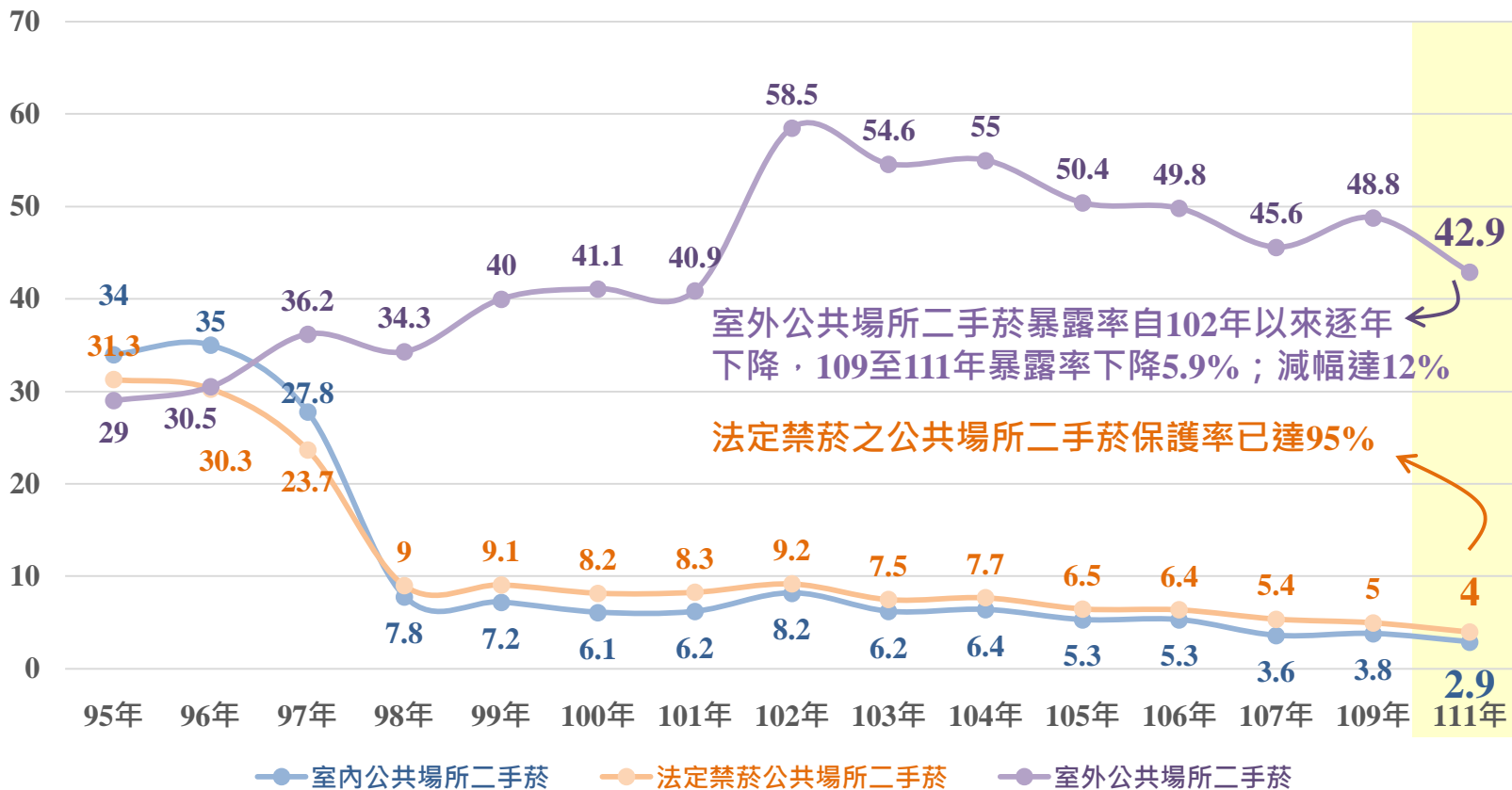
我國成年女性與青少年女性吸菸菸品使用情形



註：

1. 百分比數值經加權調整，加權方式依據前一年教育部的註冊人數。
2. 「吸菸」係指過去30天內曾經嘗試吸菸，即使只吸一、兩口。
3. 電子煙使用者定義：過去30天（一個月）內有吸電子煙。
4. 加熱菸使用者定義：在過去30天（一個月）內有使用iQOS等加熱式菸草產品。
5. 資料來源：歷年「國人吸菸行為調查」、國民健康署110年「青少年吸菸行為調查」，本年度調查受疫情影響，本報告僅以完成紙本施測之樣本資料分析結果呈現，調查結果僅適用於全國性統計分析。

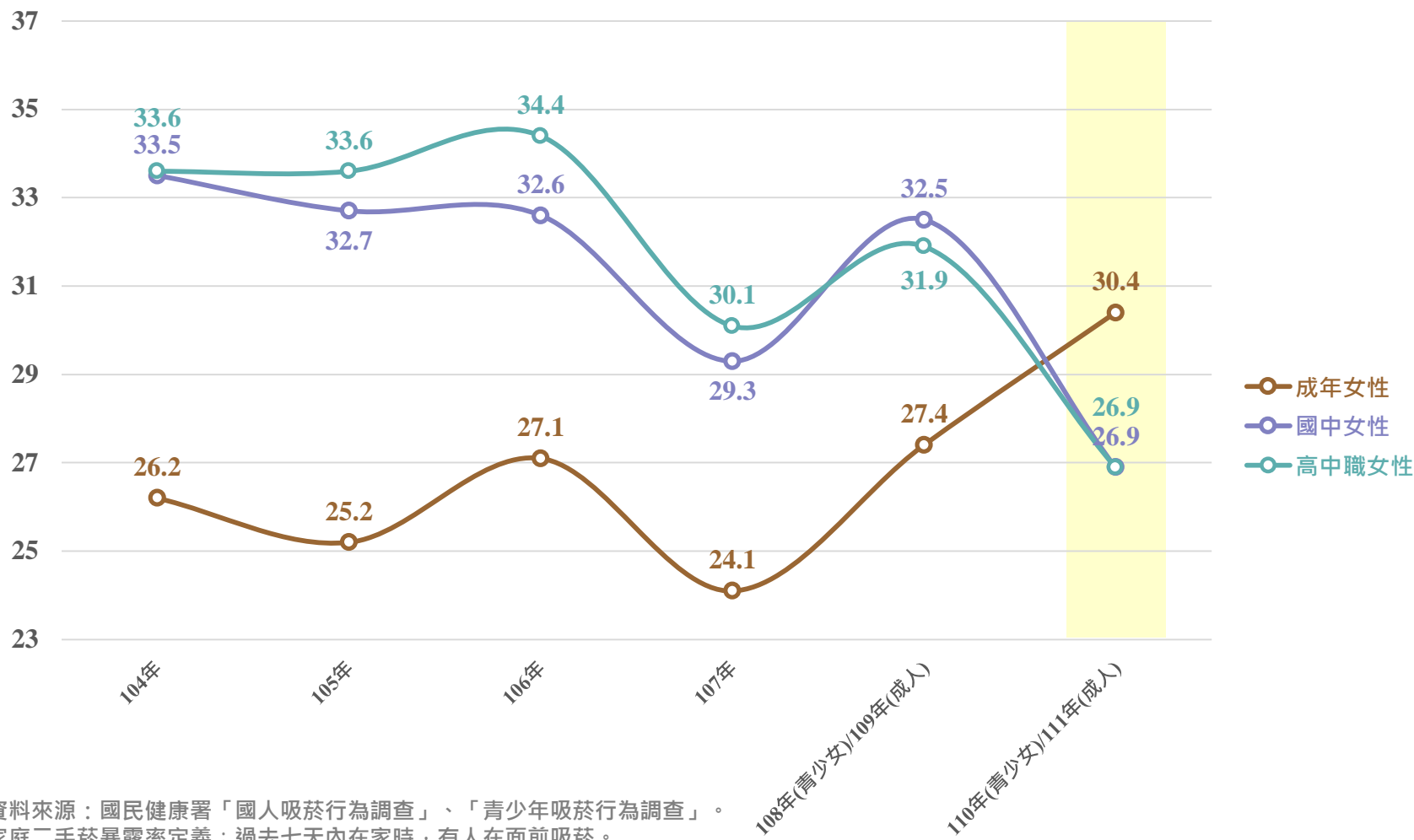
成年人公共場所二手菸暴露率趨勢



註:

1. 資料來源：國民健康署「國人吸菸行為調查」，分析對象為18歲以上成人。
2. 室內公共場所二手菸暴露定義：係指在過去一個禮拜內，在家裡及工作場所以外的室內公共場所中有人在面前吸菸。
3. 室外公共場所二手菸暴露定義：係指在過去一個禮拜內，在家裡及工作場所以外的室外公共場所中有人在面前吸菸。
4. 法定禁菸公共場所二手菸暴露定義：係指在過去一個禮拜內，在家裡及工作場所以外的菸害防制法規定之禁菸公共場所中有他人在面前吸菸。

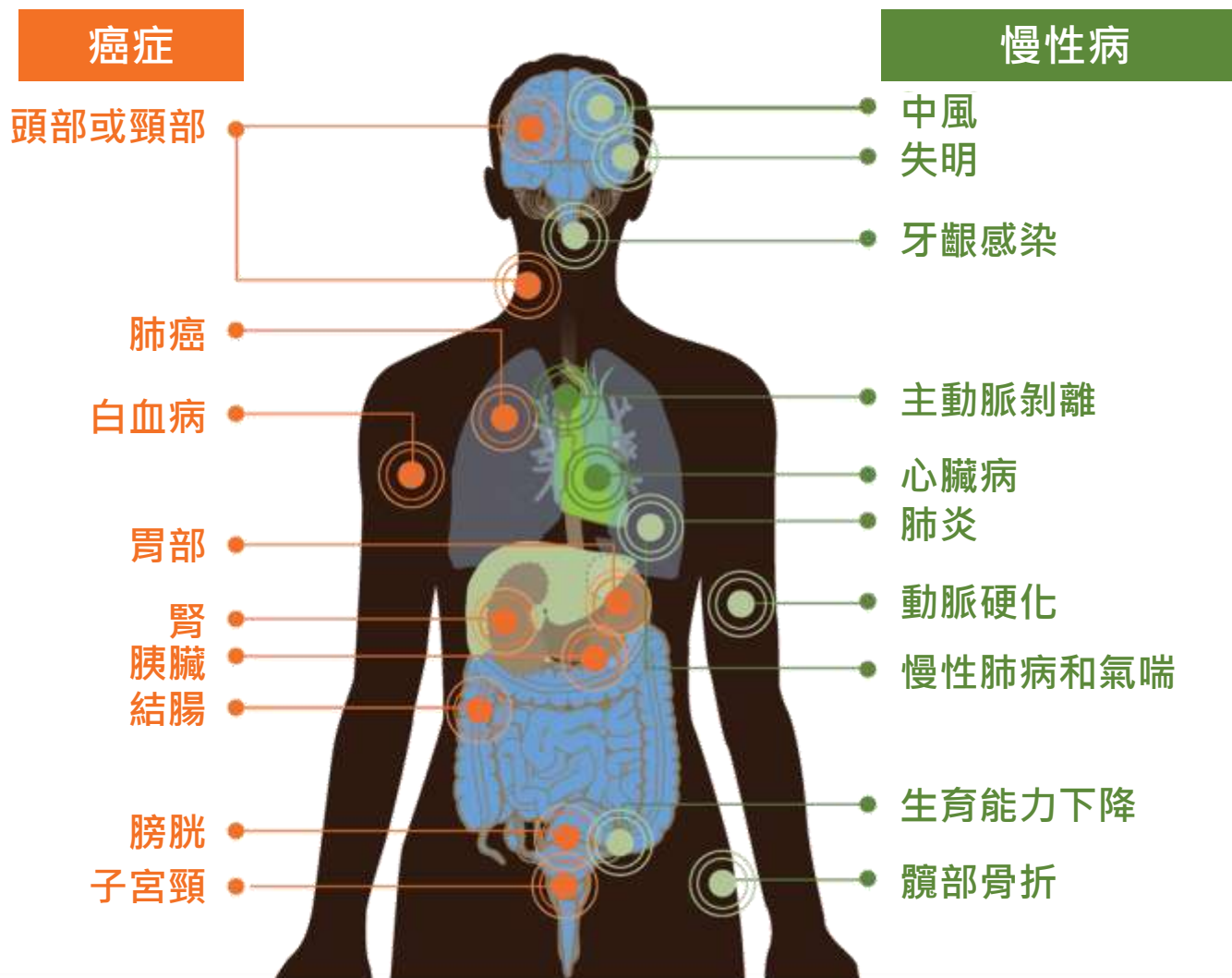
不同年齡女性家庭二手菸暴露率趨勢



註:

1. 資料來源：國民健康署「國人吸菸行為調查」、「青少年吸菸行為調查」。
2. 家庭二手菸暴露率定義：過去七天內在家時，有人在面前吸菸。

吸菸對人體的危害



圖片來源：https://en.wikipedia.org/wiki/Health_effects_of_tobacco

別讓菸，「菸」沒您的美—戒菸的理由

根據美國疾病管制與預防中心報告顯示，女性吸菸之影響大過於男性：



1959年至2010年間，吸菸者罹患肺癌的風險急劇上升。雖然男性吸菸者的風險增加了1倍，但**女性吸菸者的風險增加了近10倍**。且現在因吸菸死於肺癌的女性比死於乳癌的女性還多。



吸菸女性死於慢性阻塞性肺病比不吸菸的女性**高出近22倍**。現在，每年**死於COPD的女性人數多於男性**，而且女性似乎更容易在年輕時患上嚴重的COPD。



35歲以上吸菸的女性死於冠心病的風險略高於吸菸的男性；且與吸菸的男性相比，女性死於腹主動脈瘤的可能性也稍微高一些

別讓菸，「菸」沒您的美—戒菸的理由



增加罹患乳癌及子宮頸癌風險



孕婦使用菸品和暴露於菸草環境中，會增加胎兒死亡及流產風險



- 較易經痛、嚴重更年期症狀
- 卵子產生減少，進而喪失生殖功能與後續的低雌激素，導致更年期提早1~4年

廣告

4. 711 國研院衛生研究所 菸草健康與防制司 製



**吸菸者較易有不孕症情形！
戒菸可降低：不易受孕、早產、
低出生體重、流產等風險。**

Smokers are more likely to experience infertility. Quitting smoking reduces difficulty getting pregnant, having premature births, babies with low birth weights and miscarriage.



戒菸LINE帳號：@tsh0800636363

戒菸撥63 戒菸有靠山
0800-636363



資料來源：世界衛生組織(World Health Organization, WHO)
103個戒菸的理由 (MORE THAN 100 REASONS TO QUIT TOBACCO)

別讓菸，「菸」沒您的美—戒菸的理由

吸菸有負面社會後果

- 你會想當孩子、朋友與親密伴侶的好榜樣
- 吸菸有礙於社交互動與社會關係
- 戒菸意味著你將不會受限於可以去哪裡：你可以參加社交活動且不會感到被孤立或必須要出去吸菸
- 戒菸可以讓你更有生產力：你不會因為要吸菸而一直停下手邊正在做的事情
- 吸菸會增加牙周病風險：牙周病是一種慢性發炎疾病，會毀壞牙齦與顎骨，進而導致牙齒脫落



別讓菸，「菸」沒您的美—戒菸的理由



不吸菸 讓我更美麗

吸菸會導致皮膚產生皺紋、看起來更快老化，因為吸菸會加速蛋白質與皮膚彈性有關流失、消耗皮膚的維他命A、限縮血流循環，而使皮膚提早老化。
Tobacco makes your skin wrinkly, making you look older faster. Smoking prematurely ages the skin by wearing away proteins that give the skin elasticity, depleting it of vitamin A and restricting blood flow.

戒菸服務專線：0800-636363

Facebook, Line, IG, YouTube QR codes

資料來源：世界衛生組織(World Health Organization, WHO)
103個戒菸的理由 (MORE THAN 100 REASONS TO QUIT TOBACCO)

吸菸會立即影響個人外觀

- 每樣東西都會散發異味，從你的皮膚、住家、衣衫、手指和呼吸
- 吸菸導致皮膚產生皺紋，尤其是嘴唇跟眼睛附近，同時也會造成皮膚粗糙與乾燥
- 吸菸會增加乾癬風險，乾癬是非接觸傳染的一種皮膚發炎，會導致全身皮膚癢、滲出紅斑

別讓菸，「菸」沒您的美—戒菸的理由



長期吸菸的女性皮膚老化的速度較快



孕婦若使用菸品或暴露於二手菸
會增加流產風險

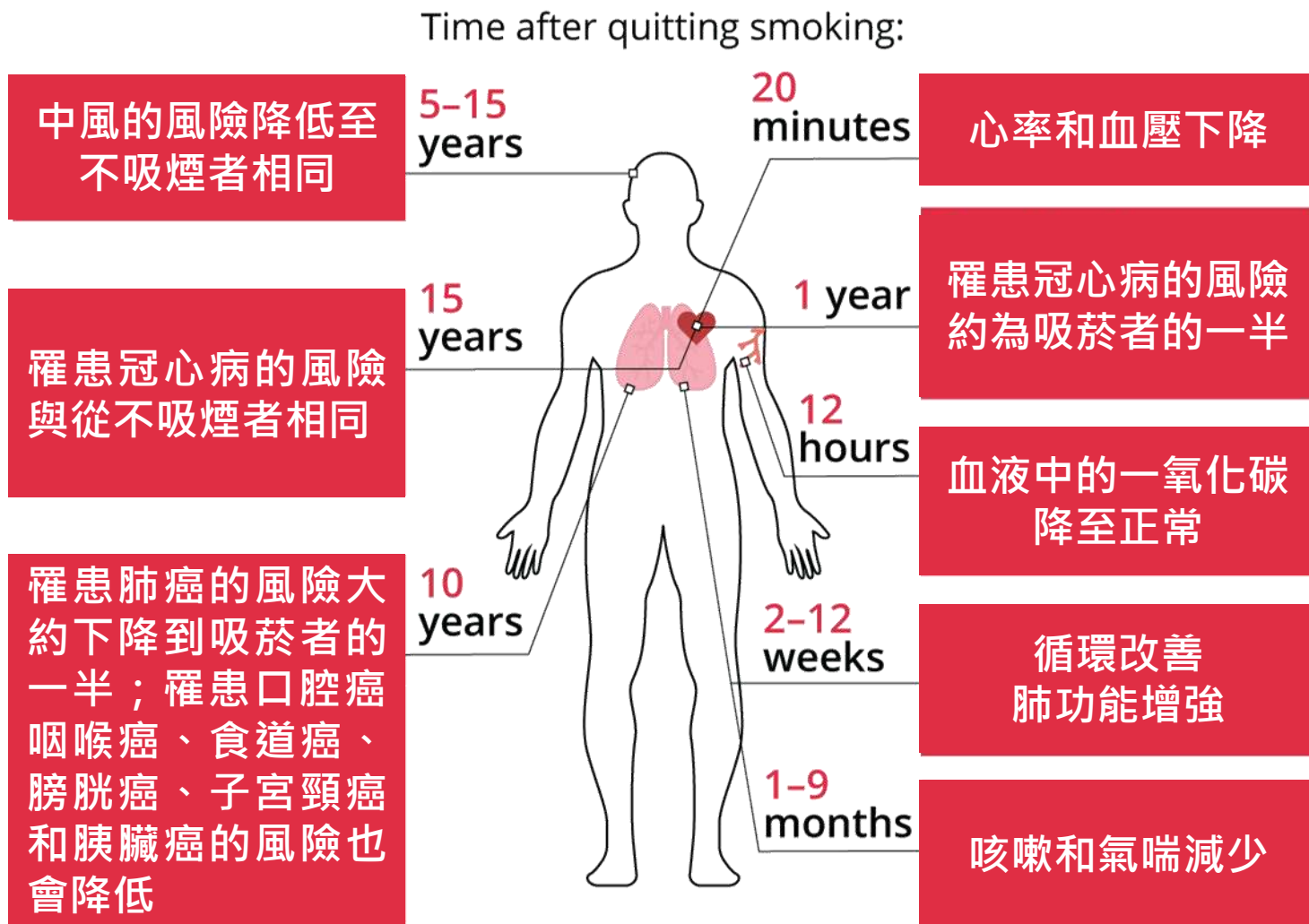
別讓菸，「菸」沒您的美—戒菸的理由

以年齡區分女性戒菸可避免的死亡比例

	35-54歲	55-64歲	65-74歲	75歲以上
肺癌	92%	95%	96%	96%
其他癌症	22%	52%	51%	48%
冠心病	80%	69%	70%	56%
腦血管疾病	—	—	56%	41%
COPD	—	—	97%	95%

資料來源：The hazards of smoking and the benefits of cessation: A critical summation of the epidemiological evidence in high-income countries

戒菸隨著時間的推移的影響



戒菸服務

成年人



免收戒菸輔助用藥部分負擔費用



戒菸衛教師或社區藥局藥師輔導



戒菸專線
0800-636363

未成年人



戒菸衛教師或社區藥局藥師輔導



戒菸專線
0800-636363

強化女性菸害識能之拒菸及戒菸宣導

■ 廣播 、影音



女性戒菸壓力大，專線齊心助戒癮



吸菸危害孕婦及胎兒！拒絕家庭二手菸、二手菸！

強化女性菸害識能之拒菸及戒菸宣導



吳淡如人生實用商學院

吳淡如



徐豫切入點

徐豫御姊愛

Podcast

打擊菸（煙）害 守護女性健康！



促進健康 **Promotion**,
預防疾病 **Prevention**,
安全防護 **Protection**,
共同參與 **Participation**,
夥伴合作 **Partnership!**