



今こそ禁煙!



たばこは「百害あって一利なし」。
嗜好品ならぬ「死向品」と表現されることも

なぜなら…

5,300種類以上の化学物質、約70種類ものがんを引き起こす物質が含まれ、がん以外にも心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、その他さまざまな健康障害の原因になっていることがわかっているため。

加熱式たばこも安全ではありません!

WHO(世界保健機関)は、加熱式たばこの煙には有害物質が含まれており、健康影響については明らかでないとしながらも「**受動喫煙者の健康を脅かす可能性がある**」と指摘しています。



さらに、吸いたくないのに吸わされる「受動喫煙」が問題となっています

妊婦や赤ちゃんへの影響

妊娠前：不妊

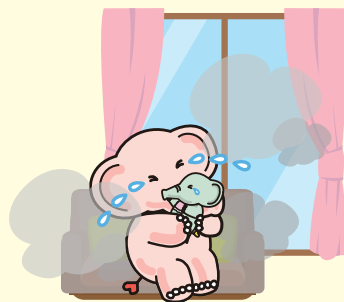
妊娠中：子宮内胎児発達遅延、
出生体重の減少

出産後：SIDS（乳幼児突然死症候群）、
母乳を通じて赤ちゃんが
ニコチン中毒になる など



受動喫煙とは?

たばこを吸わない人がたばこの煙にさらされることによって、健康被害のリスクが生じること。



副流煙(他人の吸うたばこの煙)に含まれる化学物質は、主流煙(たばこを吸う人がフィルターを通して吸う煙)に含まれる成分と**ほぼ同じ**といわれています。

具体的な健康被害

ヘビースモーカーの夫を持つ女性は、**肺がん死亡のリスクが約1.3倍**。
受動喫煙が引き金となり**年間1万5千人が死亡**しているとの推計も…。

子どもへの影響

ぜんそく、息切れ
中耳炎
呼吸機能低下 など



大切な家族が危険にさらされていると
わかってても…あなたはまだ
たばこを吸い続けますか?



影響は、たばこの火を消したあとも。 だから、原則屋内禁煙へ

たばこの火を消したあとも、ニコチンなどの有害物質は、喫煙者の衣類や髪の毛、カーテンやソファなどの表面に付着して残留することがわかっており、それが原因となって三次喫煙が発生すると考えられています。

そこで、望まない受動喫煙による健康被害のリスクを避けるため、

**2020年4月から飲食店を含む
ほとんどの施設が原則屋内禁煙に!**



屋内原則禁煙



20歳未満は喫煙
エリア立入禁止

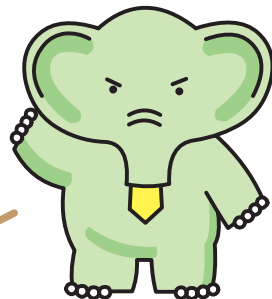


標識掲示
あり

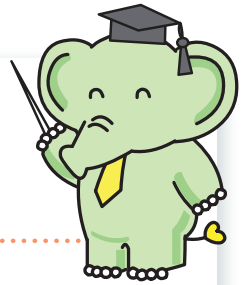


違反者には
最大50万円
過料あり

違反者には最大50万円の罰金も。
これはもう、禁煙するしかないゾウ!



禁煙成功の秘訣 教えます!



禁煙を始める前の準備

- 1 禁煙開始日を設定する
- 2 禁煙宣言書を作成する
- 3 吸いたい気持ちを抑える対応法を考えておく
- 4 意識的にたばこを吸うようにする
- 5 禁断症状に打ち勝つ方法を把握しておく

禁煙を持続するためのコツ

- 1 たばこの害について自分なりのイメージを持つ
- 2 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
- 3 禁煙してよかったことを考える
- 4 気楽な気持ちで禁煙を続ける
- 5 禁煙できたことに自信を持つ
- 6 まわりの人に禁煙をすすめる

それでもダメなら...

医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用することも。

喫煙は「ニコチン依存症」であり、れっきとした病気。

一定の条件を満たせば、保険適応で治療を受けることができます。

