

禁煙をしてあなたも周りの方も健康になりましょう

今回は『たばこ』をテーマにしました。
あなたと、あなたの周りにいる大切な人たちのために、今こそ禁煙を真剣に考えてみませんか？



たばこの影響は？

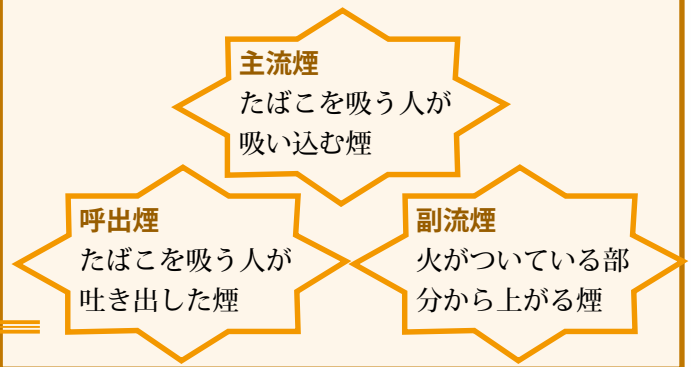
たばこを吸う人の死亡率は吸わない人より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12～13万人とされています。喫煙は、一時の至福感と引き換えに自分の寿命を削っているのです。

●たばこを吸うと寿命が8～10年短くなる？ 【たばこを吸うことによる害】

- ・各がんの原因になる
- ・脳卒中、虚血性心疾患
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・糖尿病
- ・妊娠周産期の異常
(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)
- ・歯周病



●たばこの煙の種類



受動喫煙って何？

たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙と言います。



喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む、煙は有害です。

たばこの煙に含まれる有害物質って何？

三大有害物質

- ◎ニコチン : 依存症を引き起こす。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする。
- ◎タール : 発がん性物質を含む。
- ◎一酸化炭素 : 体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化や心臓病を起こしやすくなる。

※その他、多数の有害物質も含まれています。

禁煙するメリット

禁煙をすることで、健康面はもちろん美容や金銭面、その他生活に関わる多くのメリットがあります。

- 食べ物をおいしく感じるようになった
- 息切れせずに階段を登れるようになった
- 家族や友人が喜んでくれた
- 貯金ができた

1日1箱吸っていると… (※1箱430円で計算)
1カ月 1万3000円 …コース料理に舌鼓
3カ月 3万9000円 …のんびり温泉旅行
1年 15万6000円 …大型家電を買い替え
5年 78万0000円 …海外旅行

あなたにはどんなハッピーが起こりそうですか？

参考：公益社団法人 日本医師会

相談・問合せ 健康子育て課 ☎(46)5113