

# たばこから

# 子どもを守ろう！

子どもへのたばこの影響を知っていますか？



たばこには健康に悪影響を及ぼす有害物質が250種類以上含まれています。喫煙者が吸う煙よりも、たばこの火から立ち上がる煙のほうが、高い濃度で多くの有害物質を含みます。



## Q.ベランダや換気扇の下で吸っているから大丈夫？

A.ベランダや換気扇の下で吸っていたとしても、室内に煙が流れることは防げません。受動喫煙防止のために禁煙しましょう。



## Q.たばこをやめることがストレスになるからやめられない。

A.今までたばこを吸っていた人がやめると、ニコチン切れによりイライラや集中力低下などの離脱症状が出ますが、禁煙補助薬を使うとその症状を和らげることができます。



## Q.加熱式たばこに変えたら大丈夫？

A.加熱式たばこに変えても、それは禁煙とは言えません。従来のたばこと同様に体に害がある物質を含むため、完全禁煙に向けて次のステップへ進みましょう。

利用することで  
成功率が高まります

成人保健課では禁煙相談を**無料**で行っています。  
保健師が電話等で禁煙の取組みを継続的にサポートします。  
ぜひ成人保健課までお問い合わせください。

# たばこをやめようかなと 思ったことのあるあなたへ



たばこをやめると・・・

## ① お金が貯まる



たばこを1日1箱吸っている場合（1箱550円で計算）

2か月たつと… 約3万円  
1年たつと… 約20万円  
5年たつと… 約100万円以上!!



旅行や  
趣味に！

## ② 身体が健康になる



禁煙20分後 血圧や脈拍が正常化し、手足の血行もよくなる  
8時間後 血液中の酸素濃度が正常化し、心臓発作を起こす危険性が低下し始める  
2～3か月後 心臓や血管などの循環機能が改善する  
2～4年後 心疾患や脳梗塞などが発症するリスクが顕著に下がる

## ③ 魅力的になる



ニコチンによる肌のしみや、タールによる歯の汚れ、たばこの匂いが改善されるため、もっときれいになります。

### ◆ 吸いたいときは動こう！

身体を動かしたり、深呼吸をしたりして積極的に身体を動かしましょう。口さみしいときはガムやお水などで紛らわせましょう。

### ◆ 周りの人に宣言しよう！

家族など周りの人に禁煙を宣言し、応援してもらおうと、頑張る支えになります。

### ◆ 禁煙は何度失敗しても大丈夫！

禁煙中にたばこを吸ってしまったからといって、禁煙をあきらめる必要はありません。失敗は成功のもと！何度も禁煙にチャレンジし、ご自身に合う禁煙の方法を見つけていきましょう。

