

～あなたとご家族のために～

「卒煙」考えてみませんか

卒煙であなたも家族もみんなハッピー♪

あなたの卒煙を応援します！！



タバコの煙って？

タバコ煙の成分

身のまわりの例

・アンモニア	悪臭源、し尿
・ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
・トルエン	シンナーの主成分
・フェノール	消毒殺虫剤の主成分
・ベンゼン	ガソリンの成分
・シアン化水素	殺鼠剤
・カドミウム	電池、イタイイタイ病
・一酸化炭素	車の排気ガス
・ダイオキシン	ごみ焼却煙

化学物質：約4000種類
 そのうち有害物質：約200種類
 発がん物質：約60種類
 腐らないように化学処理がされています。

あなたが吸えば家族も煙を吸います



喫煙者が吸い込む煙 < タバコの先からの煙

有害

子ども（胎児も含め）がタバコの煙を吸うと・・・

中耳炎

乳幼児突然死
症候群

ぜん息

車などの閉鎖空間は
とくに危険

肺炎

低出生
体重児



喫煙中だけでなく、衣服・呼気などに付いたタバコの物質で、健康被害が生じる恐れも。
 また、将来、あなたのお子さんがタバコを吸うきっかけに。

もちろん吸ってる本人も・・・

がんや心臓病などのリスクが高まり、他にもこんな影響が・・・

タバコは
美容の敵

しわ、しみ、肌荒れ、
冷え性、視力低下 など

せき、たん 口臭、
声がれ、歯のヤニ



母乳への影響

お母さん側：母乳分泌の低下

赤ちゃん側：不眠・嘔吐・下痢
などの症状

*ニコチンを含んだ母乳を飲むため



こんな事故も



誤飲

誤飲事故の第1位

空き缶を灰皿がわり
にするは危険！



やけど

タバコは800度近く
になります

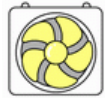
喫煙マナー？ でも実際は・・・

【換気扇や空気清浄機について】

煙はなんと約7メートル先まで届きます。

換気扇：有害物質は残ります。

空気清浄機：説明書より「タバコの煙のガス成分によっては除去できないものもあり、一酸化炭素等は除去できません」



お父さん、お母さん
卒煙がんばって！
ぼくたちも応援するよ



やめられないのは意志が弱いからではありません！！

タバコに含まれる依存性物質の**ニコチン**が、やめにくくさせているのです。

卒煙には**コツ**があります。

卒煙のコツ「あいうえお」で乗り切ろう！！



ウラを見てね！

お得な情報！！

卒煙の **コ** **ツ** 「あいうえお」



あ
か
る
く
や
め
よ
う

やめたらいいこといっぱい



肌ツヤ良くなり、咳・痰とまり、
浮いたお金で旅行やレジャーに。

い
つ
き
に
や
め
よ
う

- × 本数を減らす
→ 丁寧に吸いたくなります。
- × 軽いタバコ
→ 物足りなくて本数が増える原因に！



誕生日・記念日
から始めよう！

う
ご
い
て
や
め
よ
う

手持ち無沙汰は吸いたくなる。

体を動かしたり、お茶や冷たい
水で紛らわせて



え
ん
を
結
ん
で
や
め
よ
う



一人で頑張らず、友達や家族と一緒に

薬局や禁煙外来*でニコチンガム・パッチ、薬を処方してもらう
方法もあります。

*保険適応の条件

- ①ただちに禁煙しようと考えていること
- ②喫煙計数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③ニコチン依存度テストで「ニコチン依存症」と診断された方

禁煙外来 検索



なんたん 健康づくり応援キャラクター
「なんたんくん」
も応援します。

1回で成功する人ばかり

ではありません。

むしろ何回もチャレンジしている人
の方が多いのです。

失敗は禁煙成功の第一歩！



お
き
あ
が
り
こ
ぼ
し
で
や
め
よ
う

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議

タバコ環境部会 (事務局：南丹保健所)

〒622-0041南丹市園部町小山東町藤ノ木21

TEL: 0771(62)4753 Fax:0771(63)0609