

吸う人も吸わない人も 知っ得！ タバコ情報

タバコの煙って？

腐らないように化学処理がされています。

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
・ダイオキシシン……………	ごみ焼却煙

他人の煙って関係ない？

タバコの中から立ち上る「副流煙」の方が直接吸い込む「主流煙」よりも多くの有害物質が含まれています。



- 低出生体重児が生まれやすくなります
- 乳幼児突然死症候群、ぜんそく等や中耳炎など
- 親が喫煙すると子どもも喫煙しやすくなります
- 肺がん、心疾患など（喫煙者との同居は20～30%リスク増加）

若い頃からの喫煙って？

若ければ若いほど、身体への影響が大きく、依存性を高めます。



ちょっとした運動で息切れも…

禁煙で若返り？

タバコの一酸化炭素やニコチンが皮膚の血流障害を起こしてしみ・しわを増やします。



20年間の喫煙でこんなに差が

タバコっていくらかかるの？

一箱×1日	410 円
×1週間	2,870 円
×1ヶ月	12,300 円
×1年	147,600 円
×10年	1,476,000 円

1日1箱吸ってたら

1年間で15万円あれば…
旅行・レジャーにファッションに！

-卒煙のコツは裏面で-

うづいてやめよう

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



一人で頑張るのではなく、友達や彼氏・彼女、家族と
一緒にやめよう。

薬局や禁煙外来*でガム、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

おきあがりこぼしでやめよう



1回で禁煙を成功する人ばかり
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！

なんたん 健康づくり応援キャラクター
「なん太くん」



応援します！あなたの卒煙

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
っ
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！

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