

# タバコの影響

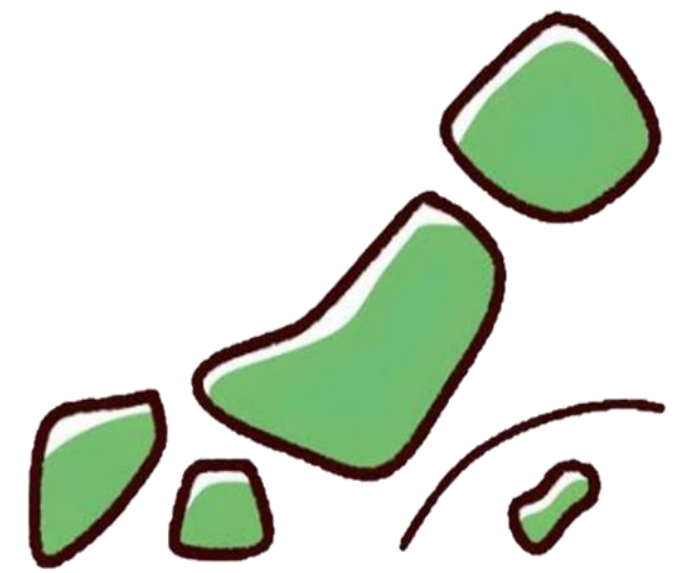


1年間で、たばこが原因で亡くなる人は



世界で 約**500万人**

日本で 約**13万人**

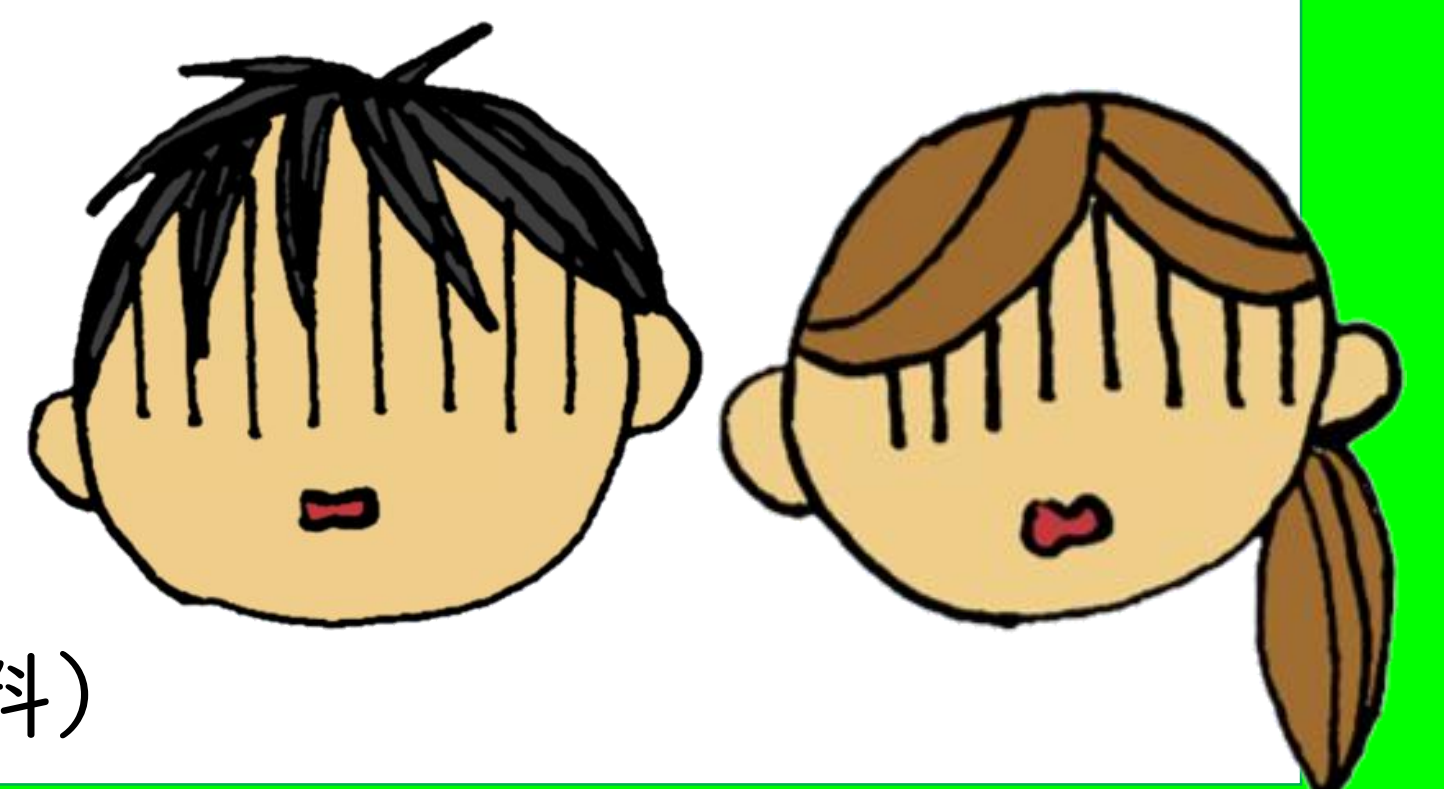


日本人では

20歳より前に喫煙を始めると

男性は**8年**、女性は**10年**も

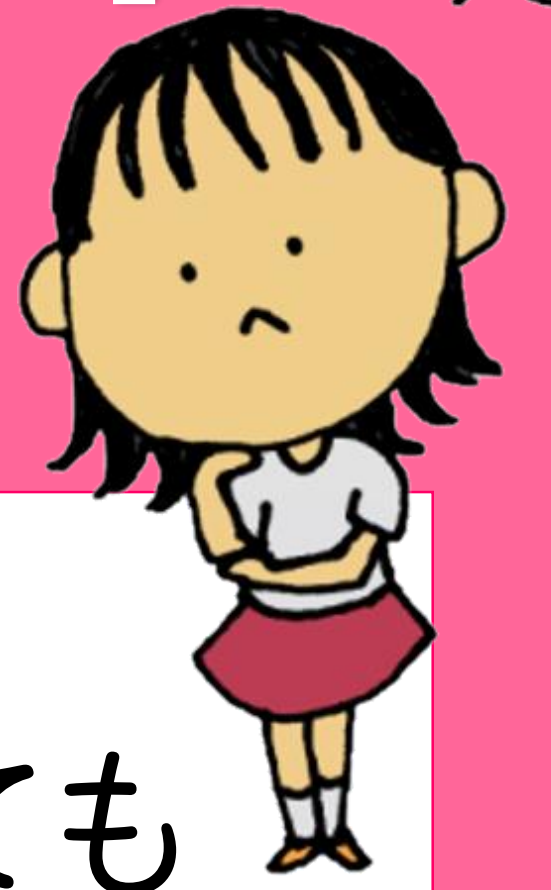
寿命が短縮します



(厚生労働省 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料)



# 受動喫煙ってなあに？



受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないなくてもほかの人が吸っているたばこの煙（副流煙）やその人が吐き出す煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことをいいます



## 主流煙より危険な副流煙

主流煙と比べると…

	副流煙
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍
ニコチン	2.8倍

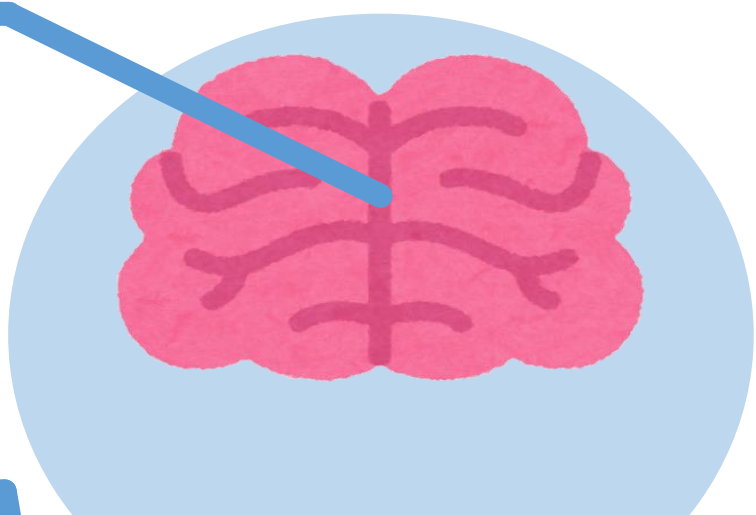


※主流煙と比較したときの副流煙の数値です。  
(厚生労働省「最新たばこ情報・主流煙と副流煙」)

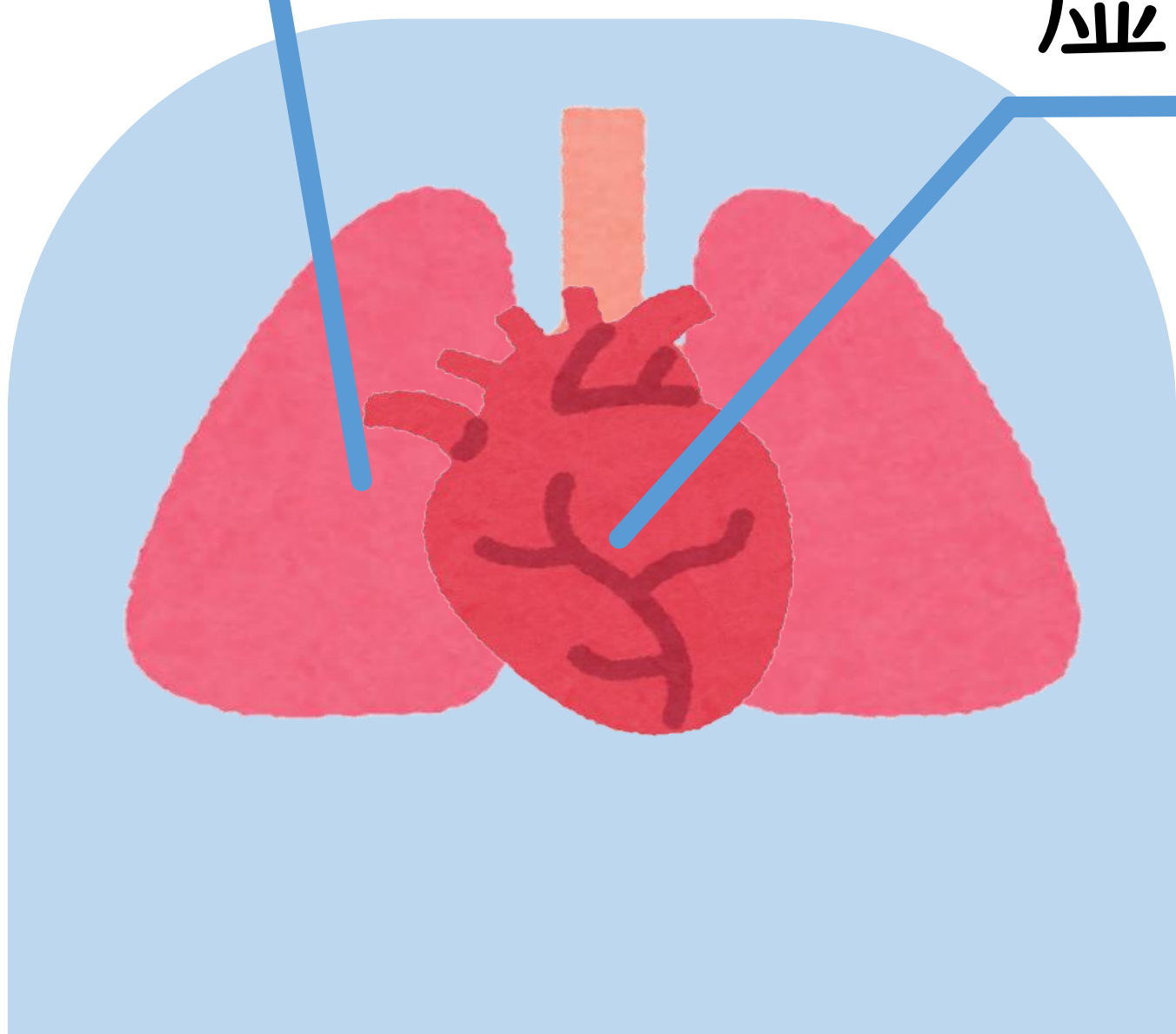
# 受動喫煙の影響

年間約**15,000人**がこれらの疾患で死亡しており、受動喫煙を受けなければ亡くならなかったと考えられます

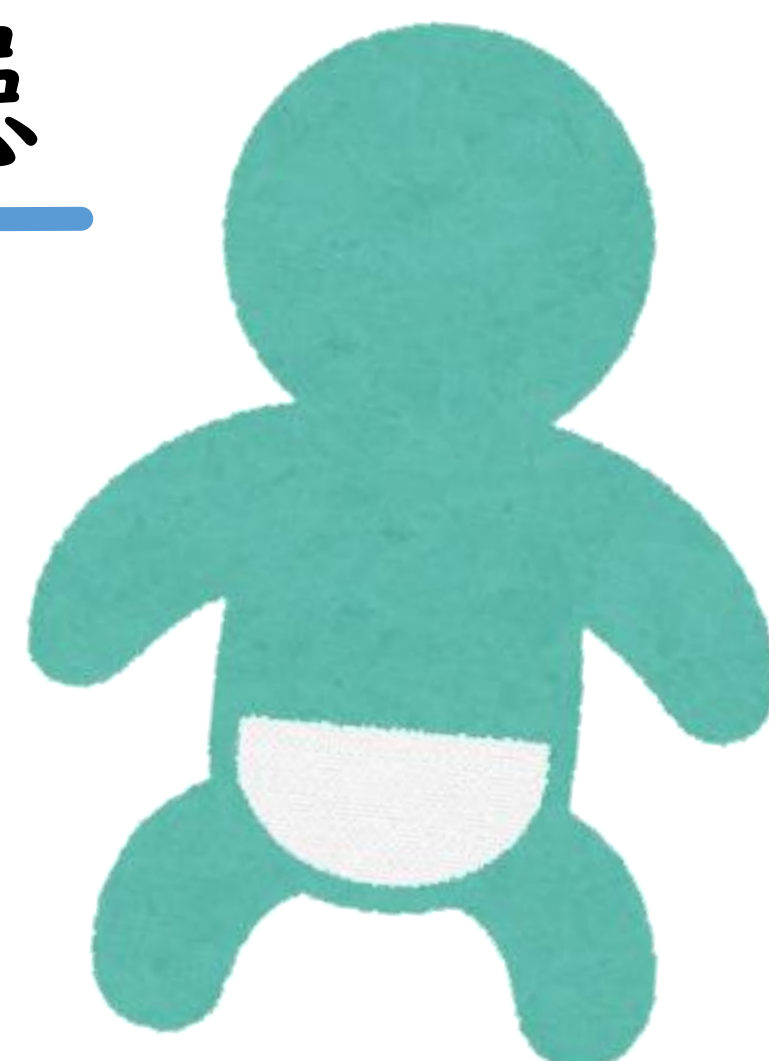
脳卒中



肺がん

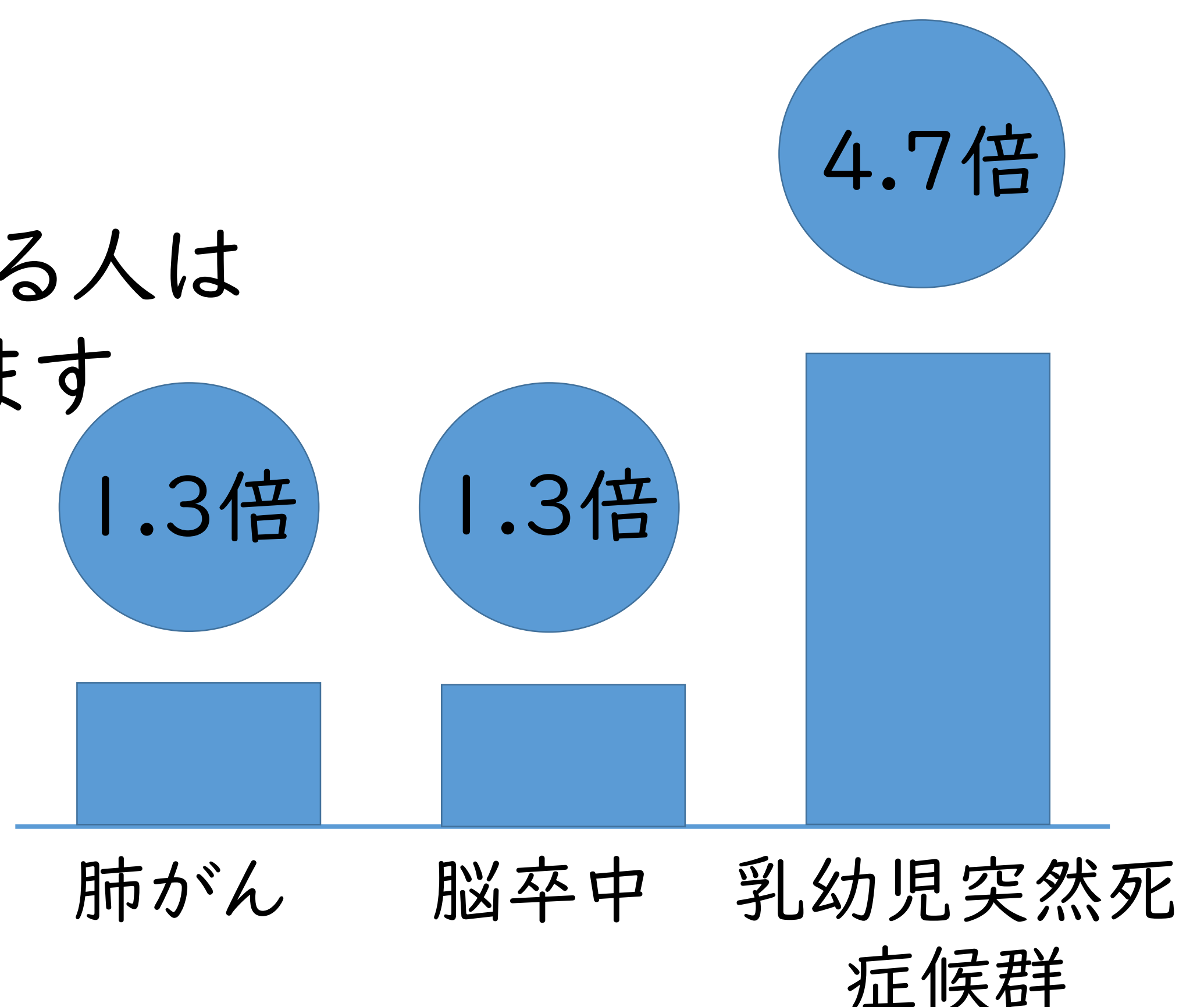


虚血性心疾患



乳幼児突然死症候群

受動喫煙にさらされている人は病気にかかりやすくなります



※受動喫煙にさらされていない人と比較した数値です。  
(厚生労働省 eヘルスネット)



\\ 最近増えている \\

# 加熱式たばこならいいんでしょう？

紙巻きたばこより  
**健康的**だよな？

加熱式たばこの方が有害物質が多い場合があります。また販売開始から月日が浅いため未知の健康被害がある可能性があります。

煙が出ないし  
**受動喫煙**  
の心配はないよね？

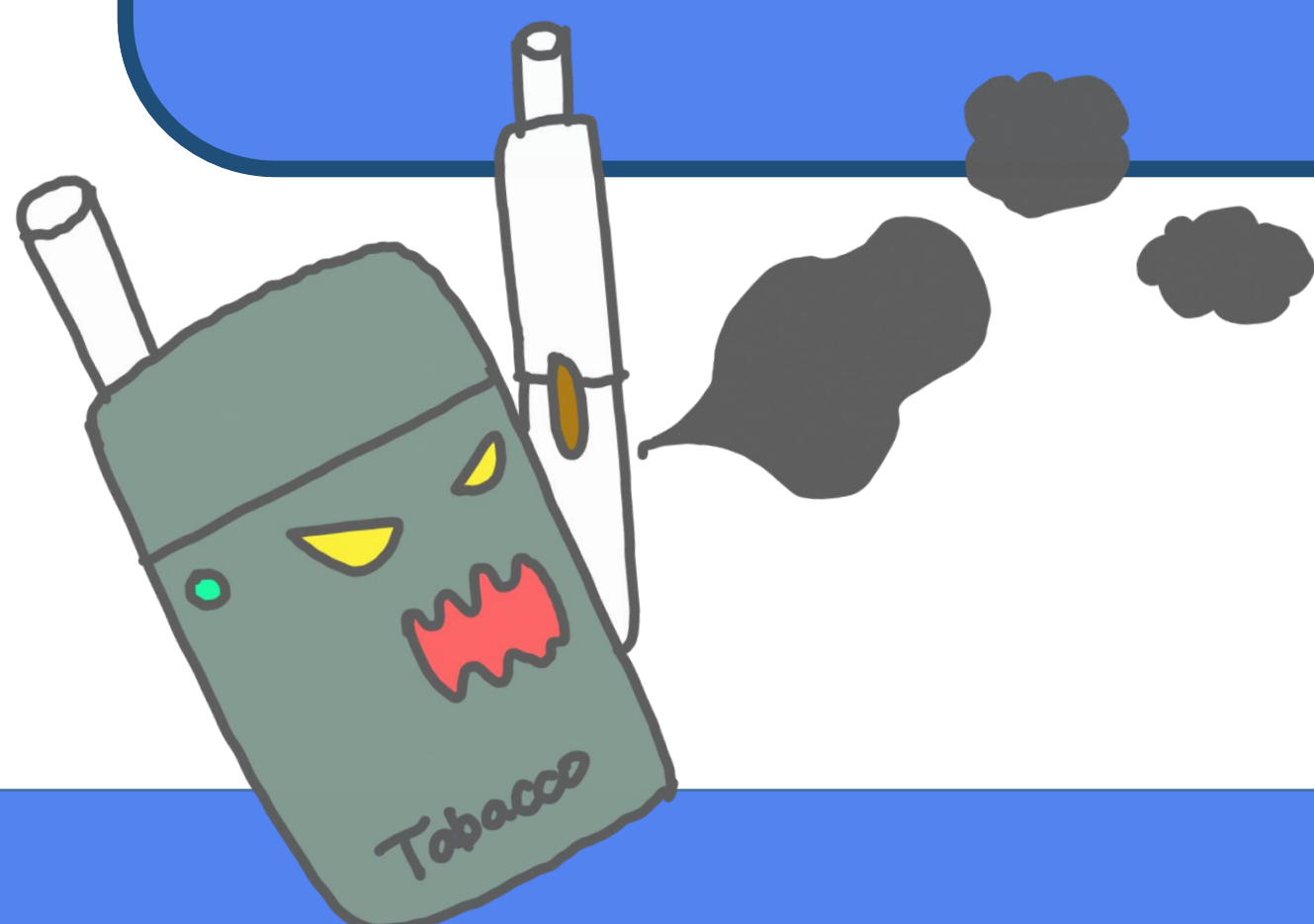
紙巻きたばこに比べ煙は出ませんが、たばこを吸った後の息にはたくさんの有害物質が入っており周囲に出ています。

**禁煙**  
しやすいんだよね？

紙巻きたばこに比べ、ニコチンの血中濃度が上がりやすく依存性が強くなるという研究結果もあり逆に禁煙しにくい可能性があります。

**電子たばこ**  
なら無害じゃない？

リキッドに含まれるアルコールが熱で変性し、多くの有害物質が発生するということが確認されています。



(タバコQ&A 東京都医師会)





もしたばこを

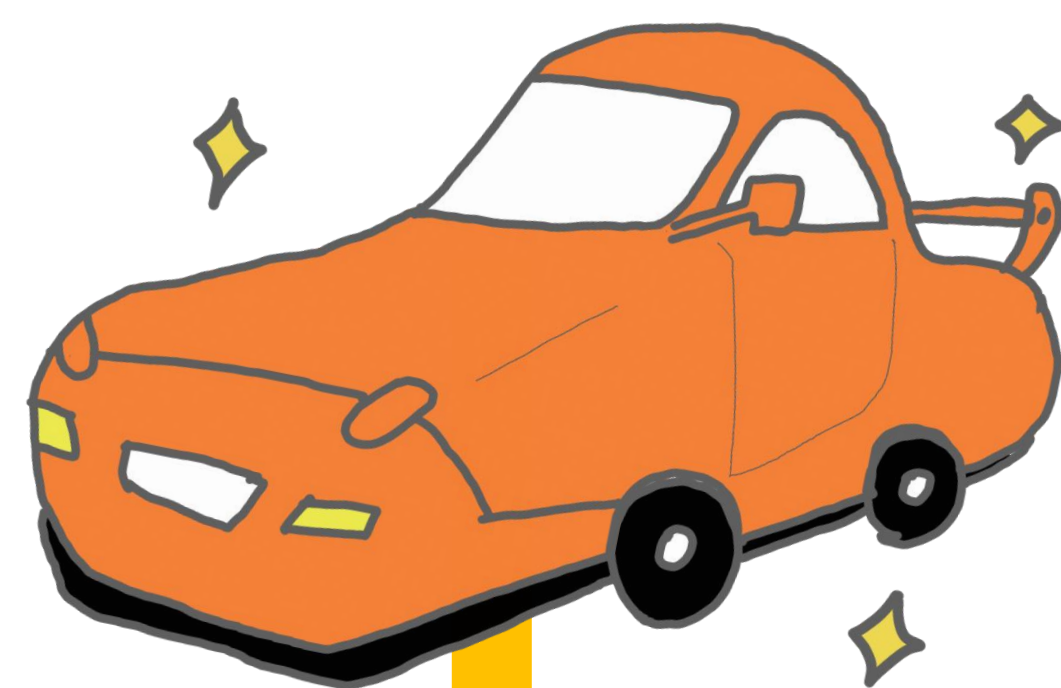
# 吸わなかったら？

からだは？



様々な病気にかかるリスクが  
**非喫煙者レベル**に！

なにができる？



15年で... **300万円**節約！  
車購入！

肺がんのリスク  
明らかに低下

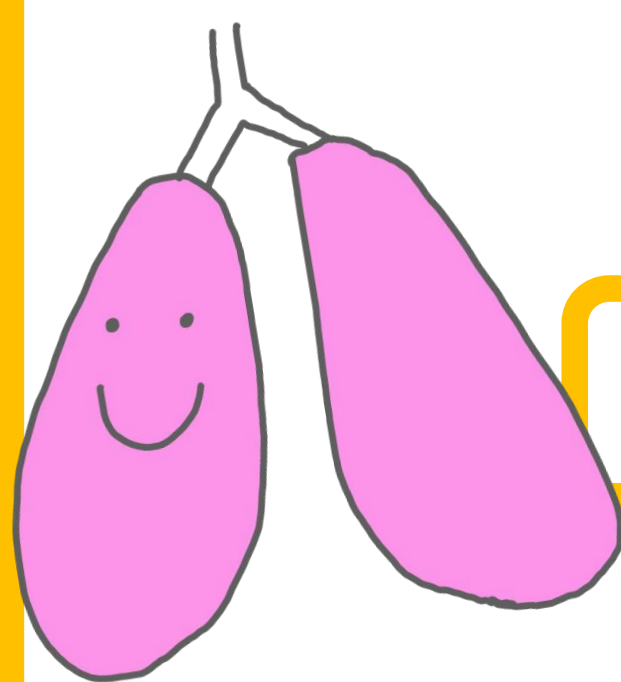


5～9年後



9年で... **180万円**節約  
家族で海外旅行

肺機能が改善

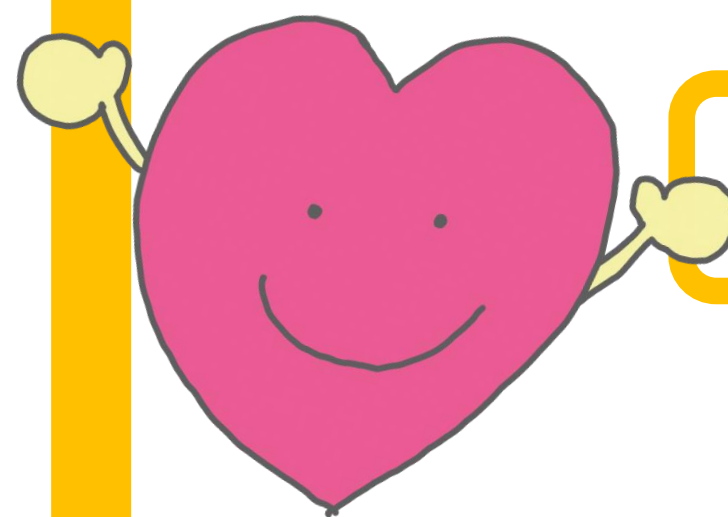


1年後



**20万円**節約  
家族で国内旅行

循環機能が改善



2週間～3か月後



3か月で...  
**5万円**節約\*  
自分にプレゼントを





\\あなたは何派？\\

# 無理しない禁煙方法

無料で頑張る！

オススメ度★

## 気合い派

自力で禁煙する方法。  
ライトスモーカー向き。



フルーツ味も

オススメ度★★

## ガム派

ガムからニコチンを摂取し、  
吸いたい気持ちを抑えます。  
口寂しさにも効果あり。



薬局へ

ペタッと簡単

オススメ度★★★

## 張り薬派

パッチを皮膚に貼り、皮膚から  
ニコチンを吸収することで  
吸いたい気持ちを和らげます。  
一日中安定した効果あり。



薬局or病院へ

保険  
適用

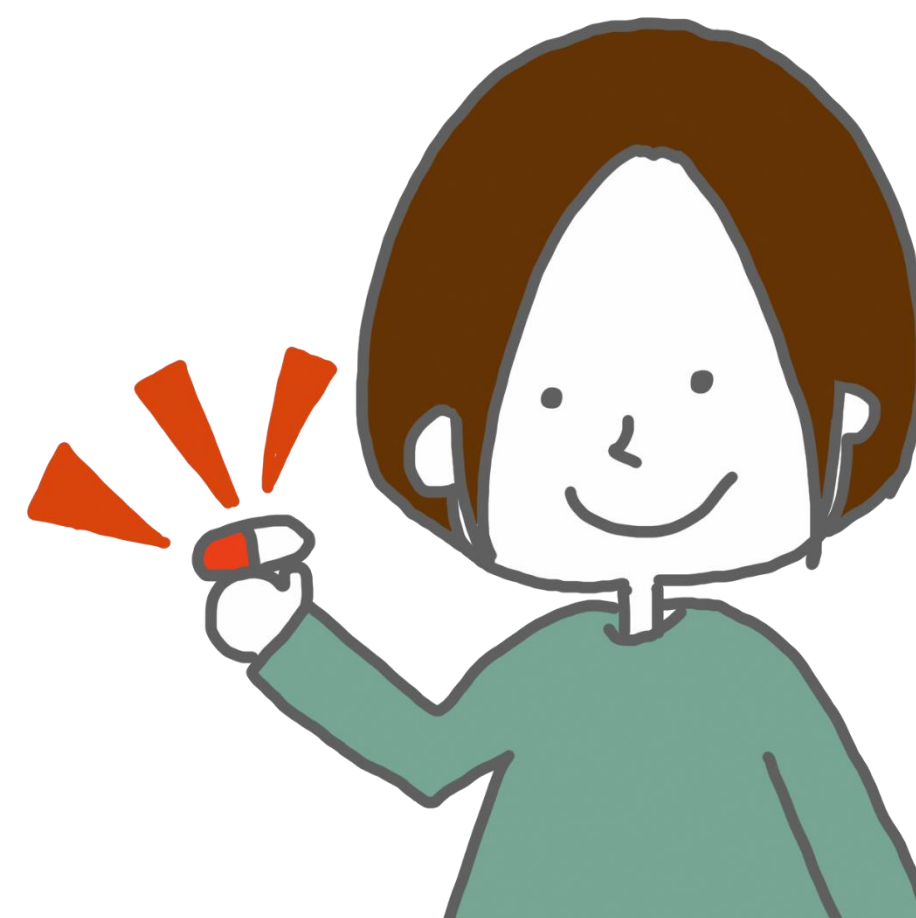
\*

おすすめNo1！

オススメ度★★★★

## 飲み薬派

病院で処方される薬を使う方法。  
吸いたい気持ちを抑え、  
たばこをおいしいと感じなくさせます。  
ヘビースモーカーにおすすめ！



病院へ

保険  
適用

※医療機関を受診し処方された場合保険適用となります。