

# 知っていますか？ たばこの害

## 毒物の缶詰

たばこの煙には

化学物質が**約5,300種類**  
発がん性物質が**約70種類**  
含まれます



## たばこによる健康影響



胃、肺、肝臓などのがん  
脳卒中、虚血性心疾患  
早産、胎児発育不全

など**多くの病気の原因**になります



## どうしてやめられないの？

**ニコチン依存症**という脳の病気  
**薬物依存症**と変わらない  
気持ちだけでは**やめられない**



## 受動喫煙ってなに？

- たばこの先から出る煙
  - 喫煙者の吐き出す煙
  - 喫煙後の吐く息
  - 衣服や髪に付着した残留物
  - カーテンや壁に付着した残留物
- これらを**吸入**してしまうことで  
**多量の有害物質**が含まれます



## 美容に悪い？

- しわ、たるみ、シミ、くすみ
  - 毛穴、にきび
  - 白髪、抜け毛
  - 歯や歯茎の変色、口臭
- これらの原因になります

## 加熱式・軽いたばこなら大丈夫？



紙巻たばこと同じ  
**有害物質**  
が含まれる

依存性の高い  
**ニコチン**  
を含む

**だからダメ！**



## たばこの費用

1日1箱 ￥550で換算すると  
1か月 ￥16,500  
**1年 ￥20万**

たばこにメリットは一つもありません  
だから吸わない・吸わせないでほしい

【問い合わせ先】 前橋市保健所 健康増進課 健康づくり係  
前橋市朝日町三丁目36番17号 前橋市保健センター 3階  
電話：027-220-5784 FAX：027-223-8849

禁煙の相談  
できます