

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