

○ 口腔・美容への影響

- 肌のしわ、くすみが取れない
- 歯や歯茎が変色する
- 口臭がきつくなる
- 歯を失うリスクが2～3倍になる

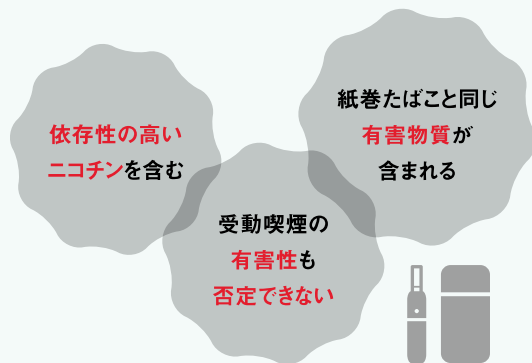


○ 加熱式たばこも「たばこ」

誤った認識をしていませんか？

「加熱式たばこは紙巻きたばこより害が少ないから、健康被害の心配がないんでしょ？」

「煙やニオイが少ないから、子どもの前で吸っても大丈夫。」



**加熱式たばこも
たばこ葉を使用しています**

○ 受動喫煙とは

他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

それらの煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、吸い込んだ人の健康に影響を及ぼします。

受動喫煙が原因とされる主な病気には虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息、乳幼児突然死症候群(SIDS)などがあります。

○ 子どもの受動喫煙

(出典：Johansson A et al. Padiatrics 113; e291-295, 2004.)

子どもの体内に入るニコチン(親が全く吸わない場合を1)



換気扇の下やベランダでの喫煙は受動喫煙は防げない

改正健康増進法と秋田県受動喫煙防止条例により、2020年4月から喫煙場所の規制がスタートしています。受動喫煙が生じないように、ご協力をお願いします。

受動喫煙ゼロ そして禁煙

秋田県健康福祉部健康づくり推進課
TEL: 018-860-1429

秋田健 検索



みんなで健康寿命日本一!

たばこのこと どれだけ 知っていますか？

～禁煙考えてみませんか？～



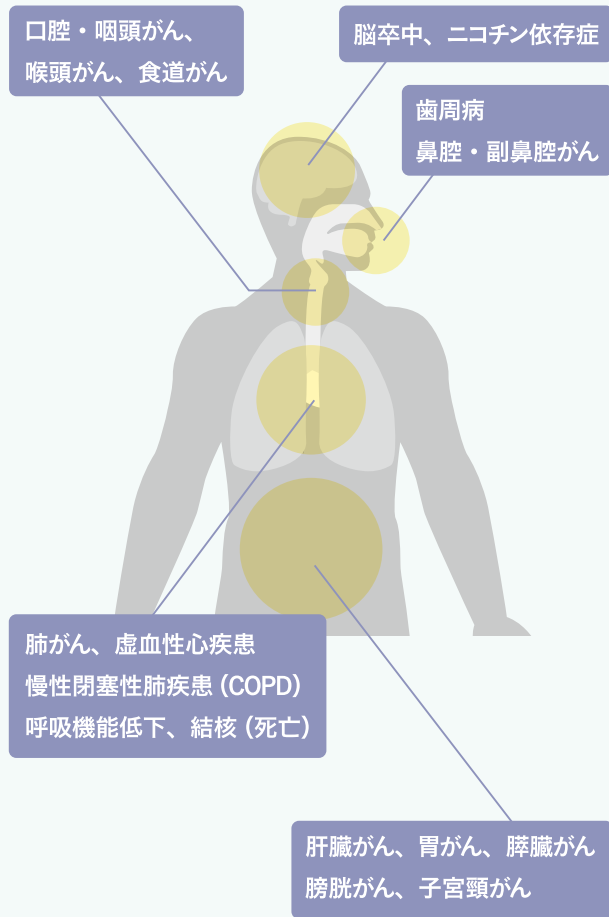
たばこの煙を吸わない、吸わせない

秋田県では受動喫煙防止対策に
取り組んでいます。

秋田県

○ たばこによる健康影響

たばこの煙には約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれています。



その他の疾患

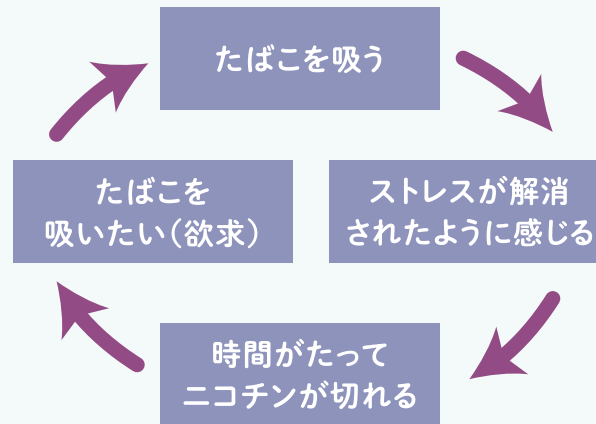
腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化、2型糖尿病の発症
早産、低出生体重・胎児発育遅延

喫煙することで、がんをはじめ、

さまざまな病気にかかるリスクが高くなります。

○ たばこってどうしてもやめられない？

【ストレス解消にならない】



やめられないのは ニコチン依存症が原因

喫煙をやめたくてもやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気だからです。気持ちだけで禁煙することは難しいので、禁煙外来の受診など、「禁煙治療」をおすすめします。

禁煙にチャレンジしてみませんか？

① 禁煙外来

一定の基準を満たすと、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。医師のサポートと禁煙補助剤により、薬に禁煙することができます。



禁煙外来受診で無理なく禁煙できます！

秋田県内の医療機関はこちら▶

美の国あきた 禁煙外来 検索



② 禁煙補助剤

- 飲み薬 (バレニクリン) → 医療機関で処方
ニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬です。
- ニコチンパッチ → 医療機関で処方 / 薬局・薬店で購入可能
身体に貼り皮膚からニコチンを吸収するタイプのニコチン製剤です。
- ニコチンガム → 薬局・薬店で購入可能
口腔粘膜からニコチンを吸収するタイプのニコチン製剤です。

③ その他の方法

自分にあった方法で禁煙にチャレンジ！

- 例) 周囲の人に禁煙宣言する。
- 例) たばこを吸う代わりに貯金する。

禁煙します！