○ 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：JohanssonA et.at：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、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

めざせ健康寿命日本一!

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？～

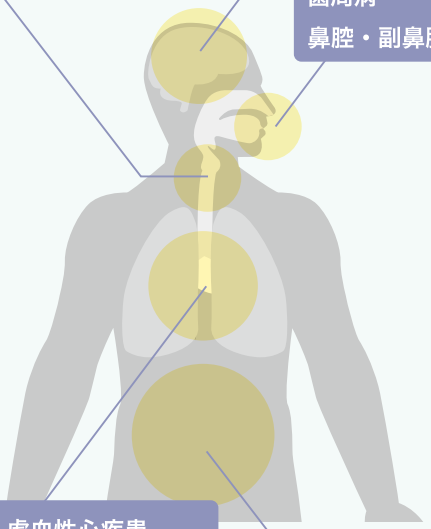
たばこの煙を吸わない、吸わせない

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。



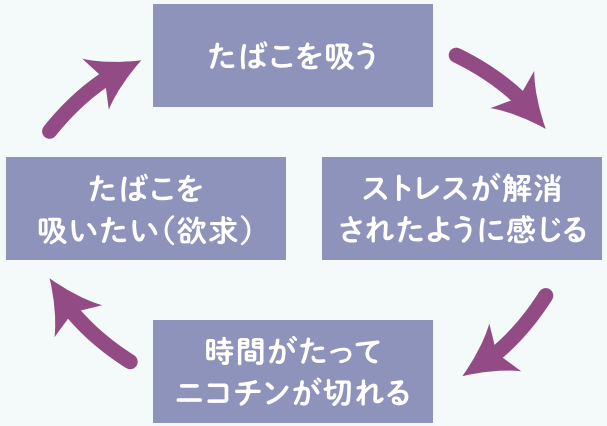
その他の疾患

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、楽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！

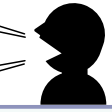
秋田県内の医療機関はこちら▶

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。