

タバコの吸い過ぎに注意

タバコは『百善あつて一利なし』
と言われます。皆さんはタバコの害
について、どのくらい知っています
か。



『タバコ編』

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)



・ 歯や口の中のトラブル
歯周病になりやすく、重症化しやすくなります。
口臭に影響が出たり、歯が汚れたり、食べ物の味わいが妨げられたりします。

・ 心臓の病気
血管が縮むことで血圧が上がり、悪玉コレステロールが増えて動脈硬化が進みます。狭心症や心筋梗塞などの心臓病が起こりやすくなります。

こんなにあるタバコの害

タバコによる健康被害をなくす

みんなで目指す目標

タバコを吸うと肺がんにかかりやすくなるだけではなく、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。タバコが健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう。

副流煙

●主流煙に含まれる有害物質を1とした場合

アンモニア 46.0倍
ニコチン 3.0倍
タール 3.5倍
Co 5.0倍



分煙を心掛けよう

タバコの煙は、喫煙者が吸い込む主流煙と、火がついている部分から立ち上る副流煙に分けられます。

・ 妊娠に関連した異常
子宮や胎盤の血管が縮み、低体重児の出産や早産、流産などの危険性が高くなります。

10年後の目標

	現状値	10年後の目標値
タバコを吸っている人の割合	41.7% (男性 壮年期) 38.7% (男性 青年期)	20.0% (男性 壮年期) 20.0% (男性 青年期)
分煙を心がけていない人の割合	13.0% (男性) 1.6% (女性)	0% (男性) 0% (女性)
タバコが歯周病に及ぼす影響を知っている人の割合	14.6% (男性) 20.7% (女性)	50.0% (男性) 50.0% (女性)
タバコが妊娠に関連した異常に及ぼす影響を知っている人の割合	40.9% (男性) 75.4% (女性)	70.0% (男性) 90.0% (女性)

みんなで達成しよう

主流煙よりも副流煙の方が、有害物質を多く含んでいます。タバコは吸っている人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えます。ぜひ分煙を心掛けましょう。

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。