

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)

たばこによる健康被害を知ろう

禁煙・分煙を

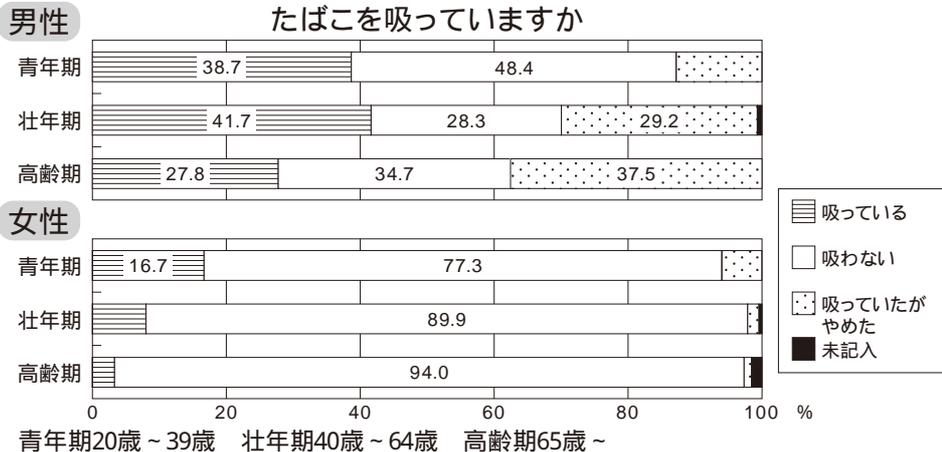
心掛けましょう

皆さんはたばこが体に与える影響を知っていますか。体に悪いと分かっているながらも吸っているという方が多いかと思えます。

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」を作成する際(平成十七年)に行った、たばこに関するアンケートでは、たばこを吸っている人の割合は、男性で三十七パーセント、女性では八・二パーセントでした。どの年代でも男性の割合が高くなっていますが、特に男性の壮年期(四十歳~六十四歳)では、タバコを吸わない人よりも吸っている人の方が上回っています。

たばこの害といえば肺がんがよく知られていますが、肺がんだけでなく、ほとんどのがんの発生と関わりがあります。ほかに慢性閉塞性肺疾患、心臓病、歯周病などのがん以外の病気になる危険性や、胎児への影響(低体重児の出産や流産・早産の危険性)があり、「百害あって一利なし」です。

たばこを吸っていますか



害が及ぶのは、たばこを吸っている人だけではありません。たばこの火を付けた先から出る煙を「副流煙」と言います。喫煙者が吸う主流煙よ

禁煙を成功させるコツ

禁煙する理由を明確にする。
禁煙開始日を決める。
灰皿やライターなど、たばこに関係するものを処分する。
周囲の人に禁煙宣言をする。
たばこを「買ったつもり貯金」をする。
時間に余裕を持ち、ゆったり過ごす。
吸いたくなったらお茶を飲んだり、歯を磨いたり、散歩をしたりするなど、気を紛らわせる。
酒の席など、たばこへの誘惑が多い場所への出入りを控える。
ニコチンガムやニコチンパッチなどを利用する。
禁煙指導を実施している病院に相談する。

たばこを吸っている人は、公共の場や禁煙場所では吸わない、家庭でも分煙をするなど、マナーを守ってください。

自分のためだけでなく人のためにも、禁煙に挑戦してみてください。禁煙がどうしても無理という方もできるだけ量を減らすよう心掛けましょう。

りも高い濃度で有害物質が含まれています。副流煙は、たばこを吸っている人の周りにいるたばこを吸わない人にも悪影響を及ぼすこととなります。