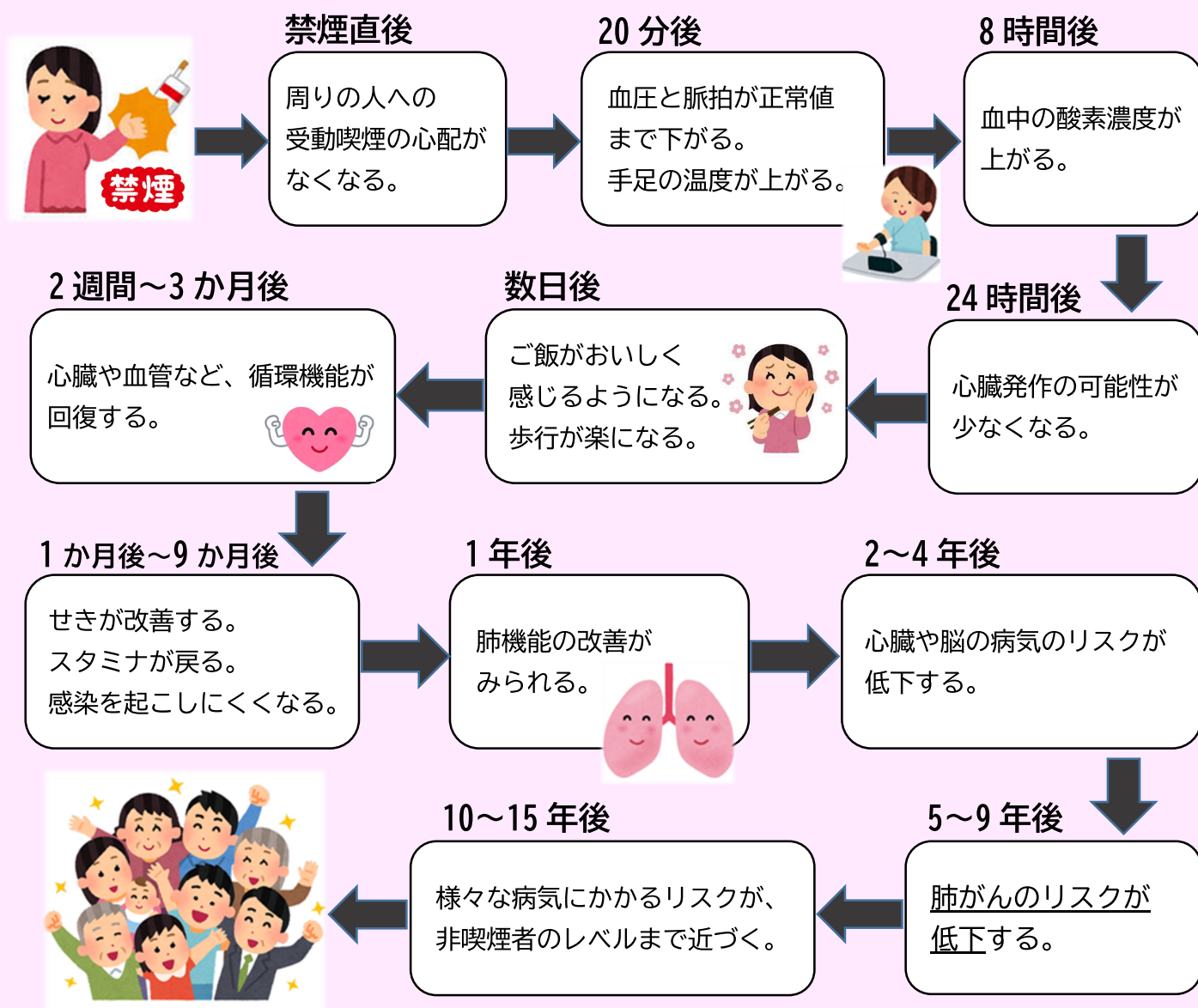


禁煙は健康への一番の近道です！

～禁煙の良いこと～



※厚生労働省 e-ヘルスネットより

さらにこんな効果も...

- ◎お金がたまる ◎顔色や肌の調子が良くなる ◎家族が喜ぶ ◎たばこ臭の改善
- ◎目覚めがさわやかに ◎声が出やすくなる などなど

○大間々保健センターでは、卒煙を応援しています。

少しでも「卒煙したい」と思った方は、卒煙・節煙についてサポートさせていただきますので、大間々保健センターにご連絡ください。

お問い合わせは・・・

禁煙に“遅すぎる”はありません！

“やめたい” と思った時がチャンスです。

タバコの効果は一時的

イライラがおさまる・集中できる
頭がスッキリする・気分が落ち着く



ニコチン(有害物質)の作用で、
一時的なものです。

“軽い”タバコでも害は減らない

「本数を減らしました！」

「軽いタバコにしました！」



無意識に深く吸い込むため、
有害物質の吸収が増える
というデータがあります。

タバコは全身病のもと

タバコが原因で病気になり亡くなる人
1年間に **13万人**

8人に1人がたばこで亡くなる

受動喫煙のおそろしさ

誰かが近くでたばこを吸っていると、
吸っている人以上に害を受けます。

夫が喫煙者の場合、
妻の肺がんリスク 約2倍
(喫煙しない夫に比べて)

※厚生労働省 e-ヘルスネットより

卒煙には“コツ”があります。
一緒にチャレンジしてみませんか？

受動喫煙を防ぎましょう！

- 2018年に健康増進法が一部改正され、受動喫煙を防止するため、2020年4月から多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となりました。
- タバコを吸っている方は、周囲への気遣いを忘れずに、全ての方が安心して過ごせる環境づくりにご協力をお願いします。

“ルールを守った喫煙”にご協力ください。

