

たばこを吸う人は少数派！ みんな「吸わない」を選んでいるのに…

それでもあなたは、吸う？ 吸わない？



— — たばこを吸ったらデメリットばかり！ — —

恋愛がうまくいかない！

たばこを吸わない人をパートナーに選ぶ人が増えています。
「あの人のことは好きだけど、たばこのニオイが嫌い」といわれて、恋愛のチャンスを逃がしていませんか。

みんなより5才も老ける！

たばこを吸うと血流が悪くなり、ビタミンCが破壊されて、皮膚のハリがなくなります。

しみ、しわ、たるみ、歯や歯ぐきの着色、口臭、白髪、薄毛などの原因になり、美容の大敵です。



仕事に不利！

敷地内・建物内禁煙を実施している職場が増えています。
仕事中の喫煙が禁じられている場合もあります。



吸う習慣はニコチン依存症！

たばこの煙に含まれるニコチンは強い依存性を持ち、若いときにたばこを吸うと、ニコチン依存症になりやすいです。

自分はいつでもたばこをやめられると思って吸い始めたのに、やめられなくなっていますか。

やっぱりからだに悪い！

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質と、60種類の発がん性物質が含まれています。



<たばこ煙中の3大有害物質>

- ・ 依存性がある**ニコチン**
- ・ 発がん性物質たっぷりの**タール**
- ・ 酸欠にさせる**一酸化炭素**

たばこを吸うとがんや脳卒中、心筋梗塞、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気にかかる危険が高まります。

お金がかかる！

もし、たばこを毎日1箱(430円)吸うと、こんなにお金がかかります。

1年で… 430円×1年間(365日)
=15万6,950円！

5年で… 430円×5年間(1825日)
=78万4,750円！



そのお金をたばこ以外に使いませんか？

キケン

たばこの二オイがしたら…

たばこを吸わない人が、自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。

副流煙には、主流煙よりも

ニコチン **2.8倍**
タール **3.4倍**
一酸化炭素 **4.7倍**

多く含まれています。

たばこの
先から出る
副流煙

PM2.5(微小粒子状
物質)もたくさん含
まれています



本人が
吸い込む
主流煙

(参考 厚生労働省の最新たばこ情報 主流煙と副流煙)

未来のママ、パパへ

女性の喫煙や受動喫煙

月経困難症、月経不順、
妊娠する能力が落ちる場合が
あります。

妊娠中の喫煙や受動喫煙

赤ちゃんの体に必要な栄養や
酸素が行き渡らなくなり、
赤ちゃんが小さく産まれたり、
亡くなったりします。

赤ちゃんの受動喫煙

乳幼児突然死症候群や、
中耳炎、気管支炎などが
おこります。



学生の今だからこそ

たばこをやめよう!

～ たばこをやめるコツ ～

- 灰皿とライターを捨てましょう。
- 友達やパートナー、家族の協力をもらいましょう。
- 禁煙を始める前に、禁煙しようと思った理由を挙げて目のつくところに書きましょう。
- 薬局・薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチを利用してみましょう。
- 在学中の大学・専門学校等の保健センター等や、近くの禁煙外来に相談してみましょう。