

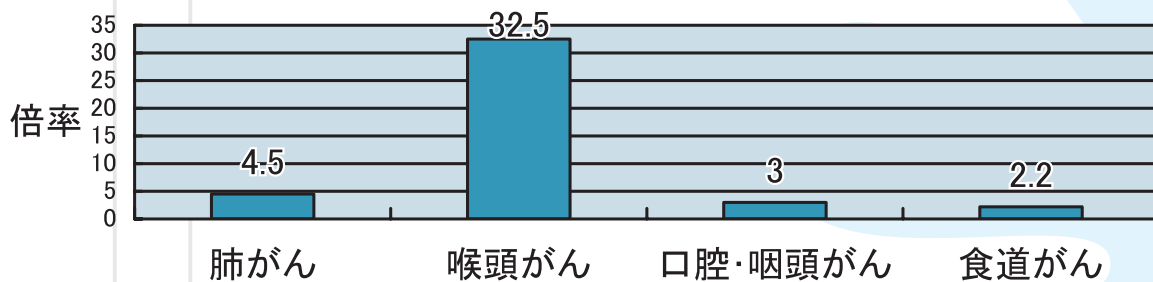
嗜好品として愛用者の多いたばこ。その煙には、ニコチン、タールをはじめ、多くの有害物質が含まれています。喫煙はがんや心臓病、慢性気管支炎などさまざまな生活習慣病の危険因子です。喫煙の害を知って、禁煙にチャレンジしましょう。

## 喫煙が及ぼす健康への影響

喫煙は主に以下の病気に影響します。

肺がん・喘息・気管支炎・心臓病・脳卒中・胃潰瘍・妊娠に関連した異常・歯周病

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(男性)



## 家族や周囲の人にも大迷惑

タバコの中からただよふ煙は、タバコを吸うときの煙の50倍以上もの発がん物質を含んでいます。

非喫煙女性の場合、肺がんの約3分の1は夫の喫煙によるものです。

特に、子どもに対する影響は大きく、乳幼児突然死症候群の危険因子にもなっています。

## 禁煙・喫煙を実行するとこんな効果が...

- ・がんをはじめとする生活習慣病の予防になります。
- ・空気がきれいな環境になると、家族みんなの体の調子がよくなります。(特に乳幼児)
- ・味覚が戻り、ご飯がおいしくなります。
- ・タバコを毎日1箱吸うと、年間のタバコ代は10万円以上になります。  
禁煙すれば家族旅行に出かけられ、家族の絆もますます深まります。



禁煙したい方、詳しくは健康福祉課までご相談ください。

健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通) 029-288-3111(代表) 保健師まで

次回のまごころ通信は花粉症についてです