



自分のために。家族のために。

たばこ、やめませんか？



～禁煙でみんな幸せに～

## タバコによる健康被害

- 喫煙による年間死亡者数は推定約13万人です。  
がん、脳卒中、COPD※等の22の病気・病態になりやすいことが明らかに！  
(出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）」)

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは有害な粒子やガスの吸入による肺の病気。主な原因は喫煙。重症化すると、少し動くだけでも息切れし、酸素吸入が必要になることも。

- タバコを吸わない人に比べ、吸う人のがん・死亡等のリスクが高まります。

死亡 1.7倍

肺がん 4.5倍

食道がん 3.7倍

虚血性心疾患 2.9倍

(出典：国立がん研究センター多目的コホート研究の成果（平成28年12月） ※男性のデータ)

- 喫煙と新型コロナウイルス感染症  
WHO（世界保健機関）の報告書では、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化する可能性が高いと報告しています。

## タバコは有害…依存性も！



- タバコの煙には約200種類の有害な化学物質が含まれます。
- 70種類以上の発がん性物質も含まれます。
- 加熱式タバコもタバコ葉を加熱し、発生させた煙を吸うタバコ製品なので、多くの有害物質を含みます。
- なかなか禁煙できない理由は、ニコチンには麻薬と同じように依存性があるからです。

## 受動喫煙の危険性



- 他人のたばこの煙を吸うことを「**受動喫煙**」といいます。
- 受動喫煙による年間死亡者数は推定約 **1万5千人**いるといわれています。受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります。

肺がん **1.3倍**

虚血性心疾患 **1.2倍**

脳卒中 **1.3倍**

乳幼児突然死症候群  
(SIDS) **4.7倍**

(出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）」)

## 妊婦・子どもの受動喫煙は、特に危険



- 妊婦の受動喫煙は、妊婦自身の喫煙と同様に胎児の**発育の遅れ**や**低出生体重児**の出生につながります。
- 家庭内の受動喫煙で、喘息や**乳幼児突然死症候群**をきたすことがあります。
- 子どもは体が小さく、受動喫煙の悪影響が出やすくなります。また、親がタバコを吸う家庭では、子供も喫煙するようになる確率が増えます。悪循環を断ち切りましょう！

## 自分と家族のために卒煙を！



- 医療機関では、比較的楽に、  
より**確実に**禁煙できます！

愛媛県内の禁煙治療に保険が使える医療機関の詳細はこちら ⇒



薬（飲み薬や貼り薬）  
やカウンセリングで  
**禁煙成功率が**  
**2～3倍アップ！！**

より**確実に**

あまり**お金**をかけずに

薬で禁断症状（イライラ  
や不安感等）がおさえら  
れるから**楽に無理なく**  
**禁煙できる**

比較的**楽に**



健康保険が使える場合は、  
1日1箱喫煙する場合の  
たばこ代よりも  
**治療費のほうが安い**