

見た目に惑わされないで — 進化系たばこの危険性 —

加熱式たばこ

(IQOS、glo、Ploom など)



たばこ葉やその加工品を機械で電氣的に加熱し、霧状化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入する製品。紙巻きたばこと同じ有害物質を含み、本人や周囲の人の健康へ同様の影響があります。

電子たばこ (VAPE)



香料などの液体を電気で加熱し、発生した蒸気を吸う製品。日本ではニコチン入り液体は販売されていませんが、液体成分から有害物質が発生することがあり、健康への影響が懸念されています。
※海外製品はニコチンを含むものもあります。

近年、日本でも紙巻きたばこ以外のたばこが主流となっています。どのような形態でも、たばこはすべて有害です。

水たばこ

(シーシャ)



たばこ葉を燃やした煙を水にくぐらせて吸う製品。装飾的な器具を用いることから SNS で注目され、若い世代を中心に広がっており、その仕組みから利用者が「害が少ない」と誤解することもあります。

一般的にバーやカフェでの使用が多く、1回の使用で長時間吸い続けるため紙巻きたばこより多くの有害成分を吸い込む危険があります。

「意志」に頼らず、「医師」と一緒に治療しませんか？

ニコチン依存により、本人の意志だけで禁煙を続けるのは難しい場合があります。禁煙1回目で失敗しても、経験を重ねて次に成功している人はいます。禁煙はいつ始めても遅くありません。専門の医師と一緒に、保険診療で禁煙にチャレンジできます（保険適応には条件あり）。



禁煙治療に保険が使える県内の医療機関一覧

■新居浜健康フェスティバル

子どもから高齢者まで楽しめるフィットネスやエンターテインメントとの融合イベント。

日 5月24日(日) 10:00～17:00

場 惣開小学校

¥ 無料

問 保健センター

☎ 35-1070



■おいしい・バランス・みんなの健康ごはん教室

栄養バランスの整った食事のコツを実習を交えて楽しく学ぶ。

日 6月8日(月) 17:30～20:00

場 口屋跡記念公民館

定 20人 ¥ 1,000円

申・問 保健センター ☎ 35-1070

5月13日(水) 8:45～受付開始

■ふれあい看護体験

「将来看護師になりたい」「看護師の仕事を知りたい」学生が対象。

日・場 5月15日(金)愛媛労災病院、16日(土)住友別子病院・十全ユリノキ病院

申 各施設に直接申し込み

問 県看護協会

☎ 089-924-0848

＼ 自分のために、家族のために ！

禁煙にチャレンジしませんか？

保健センター ☎ 35-1070



喫煙は、がんだけではなく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や脳卒中、虚血性心疾患などの発症リスクを高め、悪化させる大きな要因となります。また、受動喫煙でも、喫煙と同様にさまざまな病気を引き起こします。

喫煙による影響

本人への影響

全体の死亡リスク

男性：1.7 倍
女性：2 倍

COPD による死亡
10 倍

脳卒中

男性：1.3 倍
女性：2 倍

虚血性心疾患

男性：2.9 倍 女性：3 倍

肺がん

男性：4.8 倍 女性：4.2 倍

乳がん（閉経前）

女性：3.9 倍



周囲の人への影響（受動喫煙）

虚血性心疾患
1.3 倍

肺がん
1.28 倍

低出生体重児

2.8 倍

乳幼児突然死症候群

4.7 倍

脳卒中
1.24 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）
COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断と治療のためのガイドライン 2022

毎月 17 日は、ローソルト + ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約 30 秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 5 月 18 日(月) 9:30 ~ 11:30

¥ 無料

場・問 国保課 ☎ 65-1219

こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます（Zoom によるオンライン相談も可）。

日 5 月 18 日(月) 14:30 ~ 16:30

定 2 組程度（要予約）

¥ 無料

場・申・問 保健センター ☎ 35-1070