



知っておきたいたばこ・受動喫煙の害

諫早市健康づくり推進協議会専門班「成人前期班」作成

諫早市健康づくり推進協議会専門班「成人前期班」は、医師会、歯科医師会、看護協会、栄養士会、歯科衛生士会、青年会議所、報道機関、鎮西学院大学学生、諫早市役所のメンバーで活動しています

タバコを吸わない のメリット

① 健康

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています



② 歯

喫煙は歯周病の原因にもなります。また歯の変色・むし歯・歯の喪失にも関係しています



③ 皮膚

禁煙すると顔色や胃の調子がよくなります。タバコを吸わないことで肌をきれいに保つことができます！



タバコを吸わない のメリット

④ ストレス

喫煙のメリットとして感じる「ストレス軽減効果」は、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎないことがわかっています。



⑤ 煙

タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています



⑥ におい

口臭や体臭、服についた臭いを気にしなくてすみます



⑦ 子ども

子どもの誤飲事故や住宅火災などは「たばこ」が原因の上位事故として知られています



タバコを吸わない のメリット

⑧ お金

1箱：600円、1か月：約2万円
1年でなんと…約24万円！
好きなことに使えます😊



⑨ 時間

1回：6分、1日：約2時間
1年でなんと…
約700時間以上！
自由に使える時間があります😊

