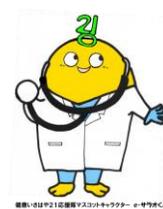


# たばこクイズ①

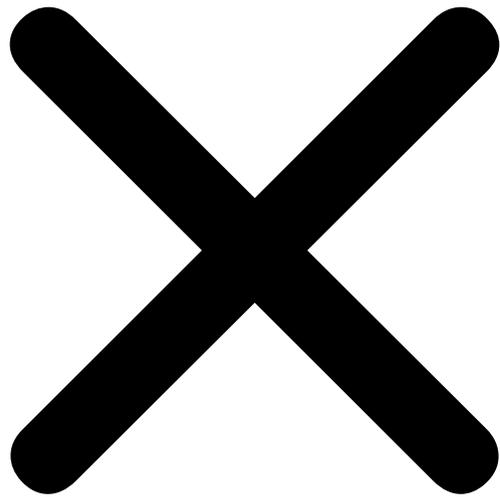
たばこをやめられないのは、  
意思が弱いからである。

諫早市健康づくり推進協議会成人前期班





# たばこクイズ答え①

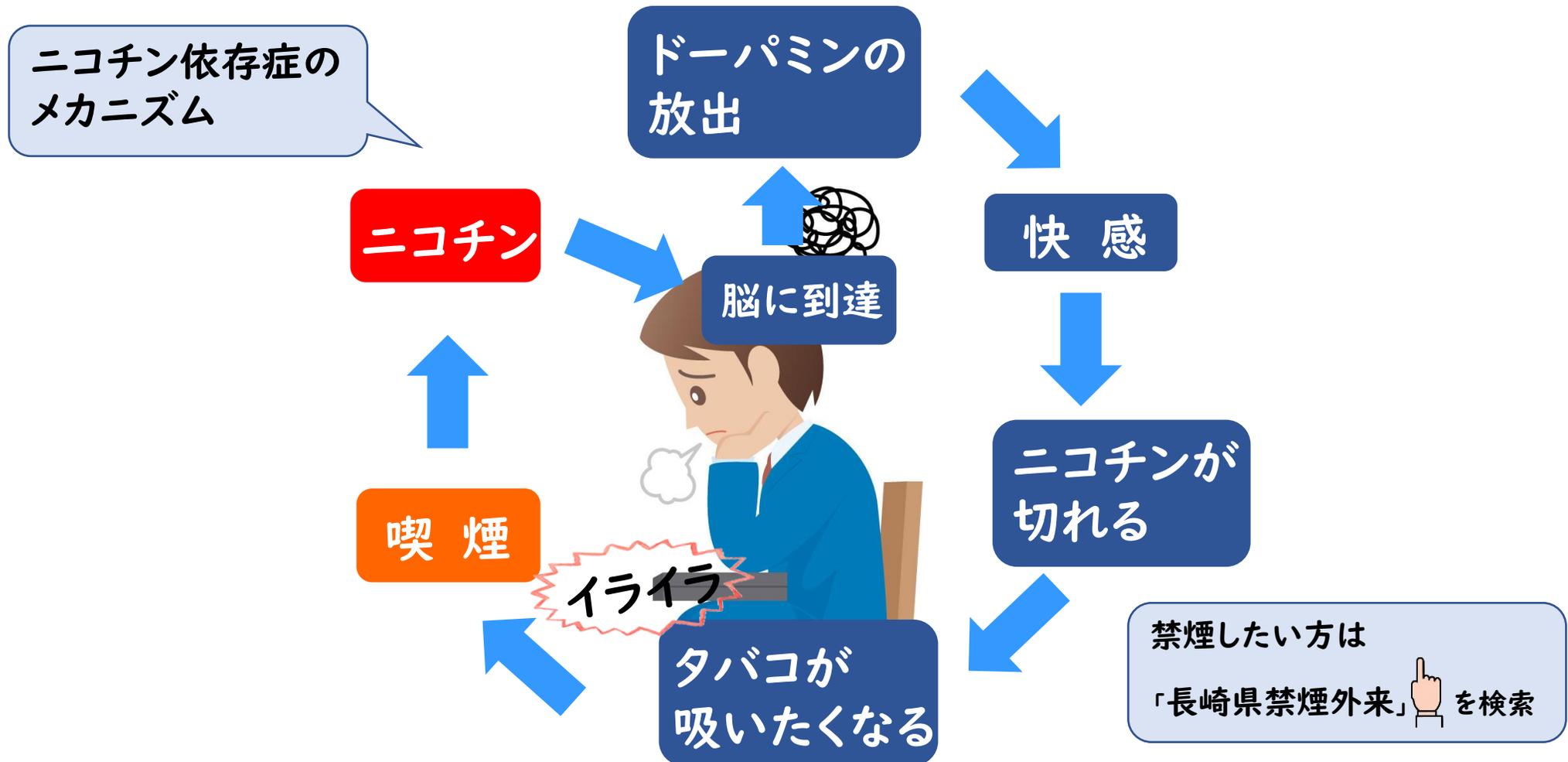


諫早市健康づくり推進協議会成人前期班



# タバコをやめたい **あなた** を応援します

喫煙習慣の本質は『ニコチン依存症』です！



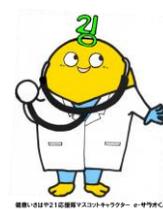
禁煙できないのは、あなたの意志が弱いからではありません！

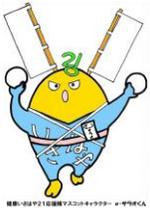


# たばこクイズ②

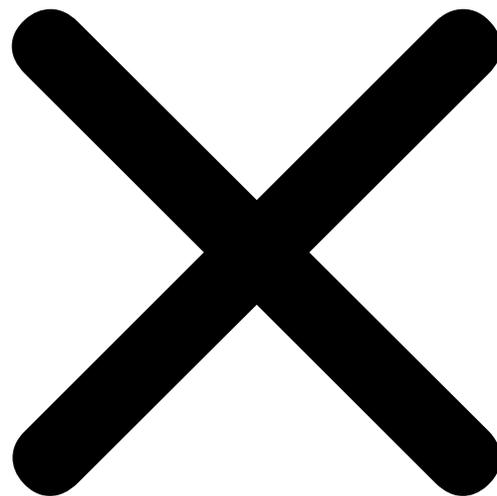
# たばこは吸う煙の方に有害物質が多い。

諫早市健康づくり推進協議会成人前期班





# たばこクイズ答え②



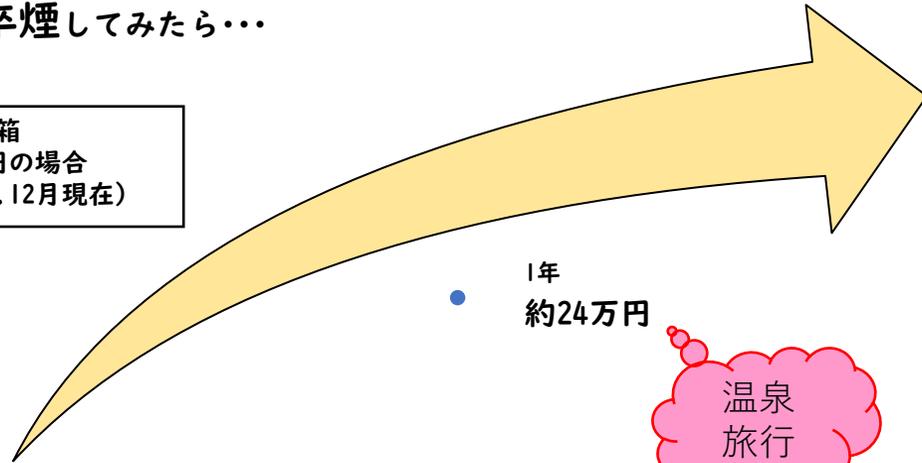
諫早市健康づくり推進協議会成人前期班



# 卒煙してみませんか。旅行に行けるかも！？

卒煙してみたら・・・

1日1箱  
600円の場合  
(R4.12月現在)



1年  
約24万円

温泉  
旅行

2年  
約48万円

ハワイ  
旅行

600円のたばこを  
1日1箱 月30日 年365日で  
計算すると・・・ (R4.12月現在)

1ヶ月で 約2万円  
1年で 約24万円  
2年で 約48万円

喫煙しなければ、  
こんなに  
貯まります！



たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙にさらされることとなります。



たばこ1本に含まれる化学物質の重量主流煙及び副流煙の比率

- ・一酸化炭素 3.4-21.4
- ・ニコチン 2.8-19.6
- ・タール 1.2-10.1

(出典) eヘルスネット (厚生労働省)

煙にも種類  
があります。



健康いそはや21店舗様マスコットキャラクター e-サマオくん

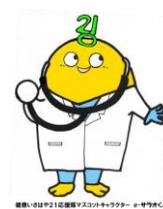
諫早市健康づくり推進協議会「成人前期班」

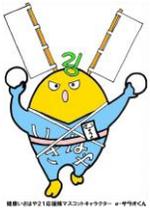


# たばこクイズ③

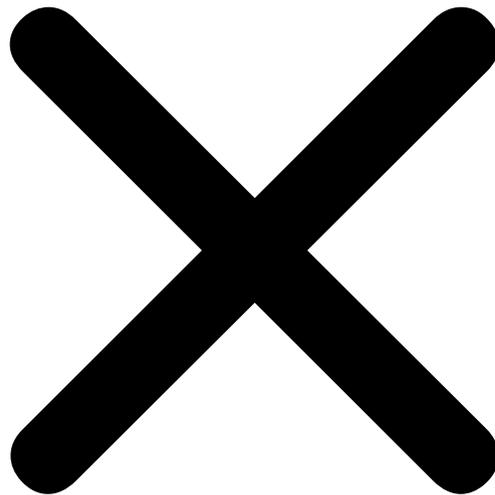
たばこを吸っているとかかりやすい病気は「がん」だけである。

諫早市健康づくり推進協議会成人前期班

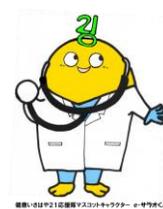




# たばこクイズ答え③

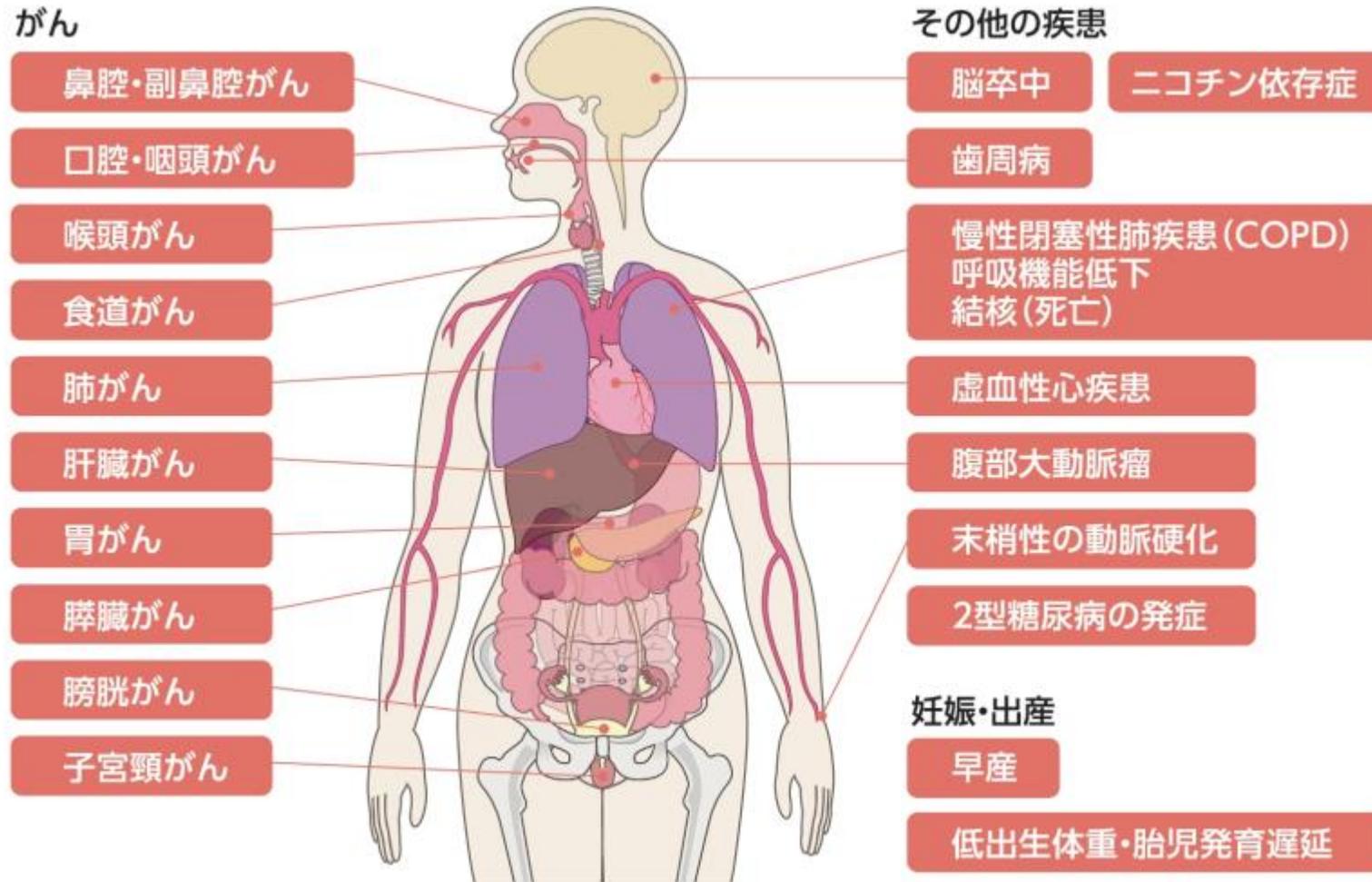


諫早市健康づくり推進協議会成人前期班



# タバコはがん以外にも**全身**に影響があります!!

喫煙している本人がなりやすいがん以外の健康影響



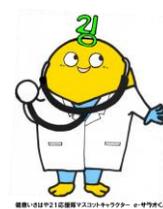


# たばこクイズ④

# たばこをやめると、1日約 2時間他の事に使える。

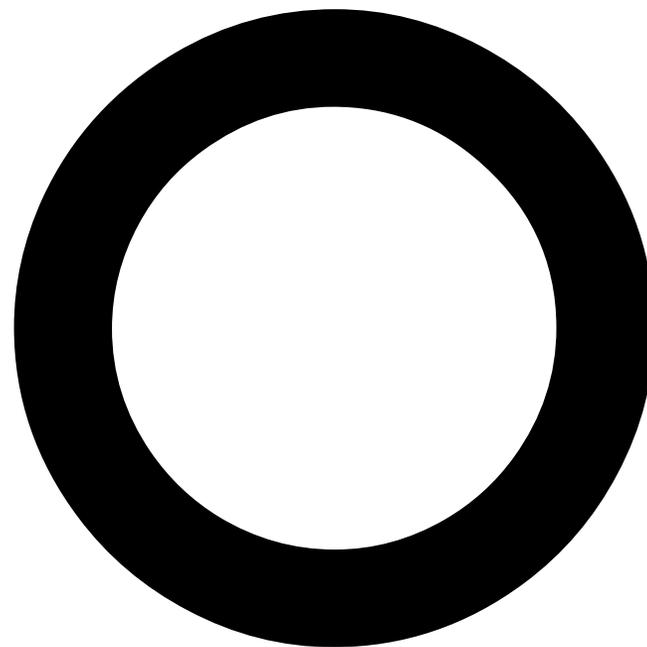
※1日20本吸った場合

諫早市健康づくり推進協議会成人前期班

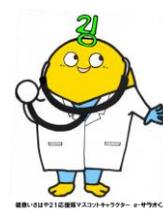




# たばこクイズ答え④



諫早市健康づくり推進協議会成人前期班



# タバコを吸わないメリット

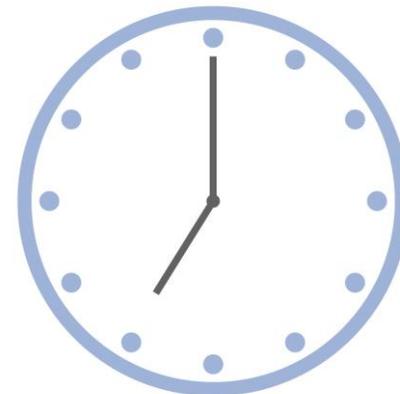
## お金

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



## 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 😊



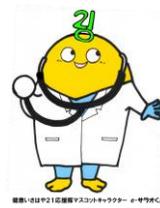


# たばこクイズ⑤

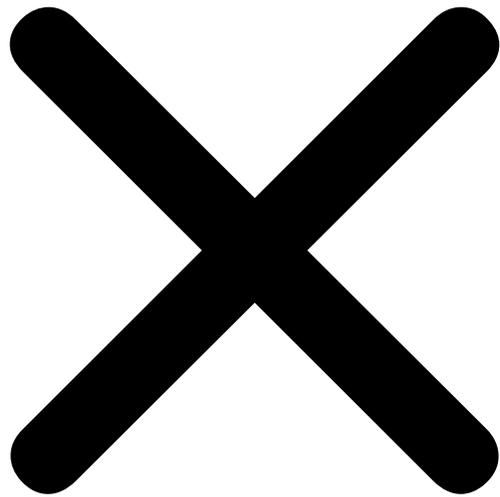
# 加熱式たばこには有害物質は含まれていない。

諫早市健康づくり推進協議会成人前期班





# たばこクイズ答え⑤



諫早市健康づくり推進協議会成人前期班



# 新型タバコなら大丈夫？ 誤解です！

## ▶ 加熱式タバコ

新型たばこのひとつで、たばこ葉やその加工品を加熱して吸引するもの

多種類の  
有害物質



ニコチン

発がん性  
物質

ニコチン、多種類の有害物質が含まれている

## ▶ 電子タバコ

香料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生させたエアロゾル（蒸気）を吸入する製品

多種類の  
有害物質



発がん性  
物質

日本ではニコチンを含むものは現在販売されていないが、ニコチンの有無にかかわらず、健康影響には懸念があると考えられる

電子たばこによっては、健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生するものがあると報告されています。因果関係の有無を推定する科学的根拠はまだ不十分ですが、使用者本人にも周囲にも健康影響が生じうると考えられます。

