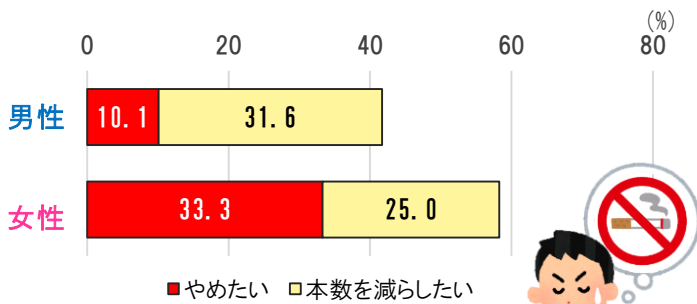


喫煙

いいね禁煙！なくそう受動喫煙！

check! 1 たばこを吸う人の **50%** が たばこをやめたいと思っている！



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

topic

電子たばこや水たばこなら、大丈夫？

✗ 電子たばこや水たばこも **有害物質（発がん性物質等）** が含まれます

check! 2 喫煙による健康リスク

生活習慣病

がん、糖尿病、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）

その他

周産期の異常、低出生体重児、乳幼児突然死症候群

point

受動喫煙の方が有害物質は **2~50倍** 多い

受動喫煙とは

周りの人がたばこの煙（副流煙）を吸うこと

自分と大切な人のために禁煙しましょう！

禁煙に手遅れはありません！

禁煙は、性別や年齢、病気の有無を問わず、すべての人に健康改善効果を与えます！

check! 3 禁煙で取り戻せる健康はたくさん！

20分後	血圧や脈拍が正常に下がる
数日後	味覚や嗅覚が改善し、食事がおいしくなる
2週間後	心臓などの循環機能が改善する
1か月後	咳が減り、肺の機能が改善し感染しにくくなる 体力が戻る
2年後	心疾患や脳梗塞のリスクが3割下がる
5年後	肺がんのリスクが下がる

check! 4 禁煙成功の極意

自分に合う方法を見つけましょう

- ・ 散歩や体操などの軽い運動をする
- ・ 趣味を楽しむ、歯みがきをする 等

禁煙外来を利用しましょう

- ・ 禁煙外来の利用で **禁煙成功率は7~8割**
- ・ 禁煙補助薬（飲み薬等）の利用で **比較的楽** にやめられる
- ・ 医療保険（条件有）を使えば **比較的安価** にやめられる

射水市
禁煙外来はこちら▼

