

周囲の応援が力になります！

あなたの周りの喫煙者に 禁煙をすすめよう

禁煙治療はたばこをやめる近道です！

自力で禁煙するより成功率は2～3倍！

1日の治療費は約220～330円 たばこ代より安い！

※自己負担3割として計算(2020年4月時点)

医療機関で(保険適用)

治療期間は最短8週間！



- 飲み薬(バレニクリン)
 - ニコチンパッチ
- 約1万3千円～2万円
(8～12週間の治療)

薬局・薬店で

自分のタイミングで禁煙開始！

- ニコチンパッチ
 - ニコチンガム
- 約2～3万円
(8週間分)



加熱式たばこなら安全と思いませんか？

たばこ葉が使われており、ニコチン依存になる。

製品が小さく乳幼児の誤飲事故が起こりやすい。

主流煙に、紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もある。

たばこ1本程度が致死量



出典:U.S.Department of Health & Human Services: Treating Tobacco Use and Dependence.2008
中央社会保険医療協議会: 診療報酬改定結果検証に係る特別調査(平成21年度調査)ニコチン依存症管理料算定保健医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書
Uchiyama, Kunugita, et al. Chemical Research in Toxicology. 2018; 31: 585-593.

まだ吸ってるの？他人の煙

知らなきゃ損する 受動喫煙の話



受動喫煙とは

他人のたばこの先端から立ち上る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す(呼出煙)にさらされることです。



受動喫煙を防ごう～みんなで守ろうよ！ たばこのルール～

飲食店など多くの人が利用する施設は2020年4月から「原則屋内禁煙」となりました。

喫煙できる場所には
20歳未満は立入禁止！



健康増進法・大阪府受動喫煙防止対策条例

詳しいことは大阪府のホームページで！



受動喫煙で吸い込む有害物質

喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも、周りの人が吸い込む煙（副流煙）には多くの有害物質が含まれ、健康に重大な影響を及ぼします！



たばこの煙の中にはこんな有害物質が！

- ニコチン…ゴキブリ殺虫剤の成分
- ダイオキシン…ごみ焼却時に発生
- 青酸ガス…ねずみ駆除に使用
- フェノール…消毒殺菌剤の成分
- ヒ素…毒薬として有名
- ホルマリン…死体の防腐処置に使用
- ベンゼン…ガソリンの成分

受動喫煙から自分の身を守ろう



店内全面禁煙
Non-smoking inside the store

- 禁煙の施設を利用する
(禁煙店か喫煙できる店かどうかは標識で確認)
- タバコを吸い終わった直後の人に近づかない
- 禁煙をすすめる

子どもや疾患がある方が受動喫煙で受ける健康被害は、健康な大人以上に深刻です。



受動喫煙の害

受動喫煙による「病気になるリスク」



年間約 **15,000** 人が亡くなっていると推計されています。

出典：片野田耕太 厚生労働科学研究費補助金 たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究 平成27年度報告2016

「うつ」のリスク

喫煙者が「うつ」になるリスクは



職場等の受動喫煙によって非喫煙者が「うつ」になるリスクは



これらの対策では、受動喫煙を防ぐことはできません！



三次喫煙を知っていますか？

髪や衣服、部屋の壁や床にしみこんだ「たばこ臭」にさらされることを三次喫煙といいます。「たばこ臭」から、有害物質が検出されています。



出典：Nakata, A. et al: Prev Med 46(5), 451--456, 2008