

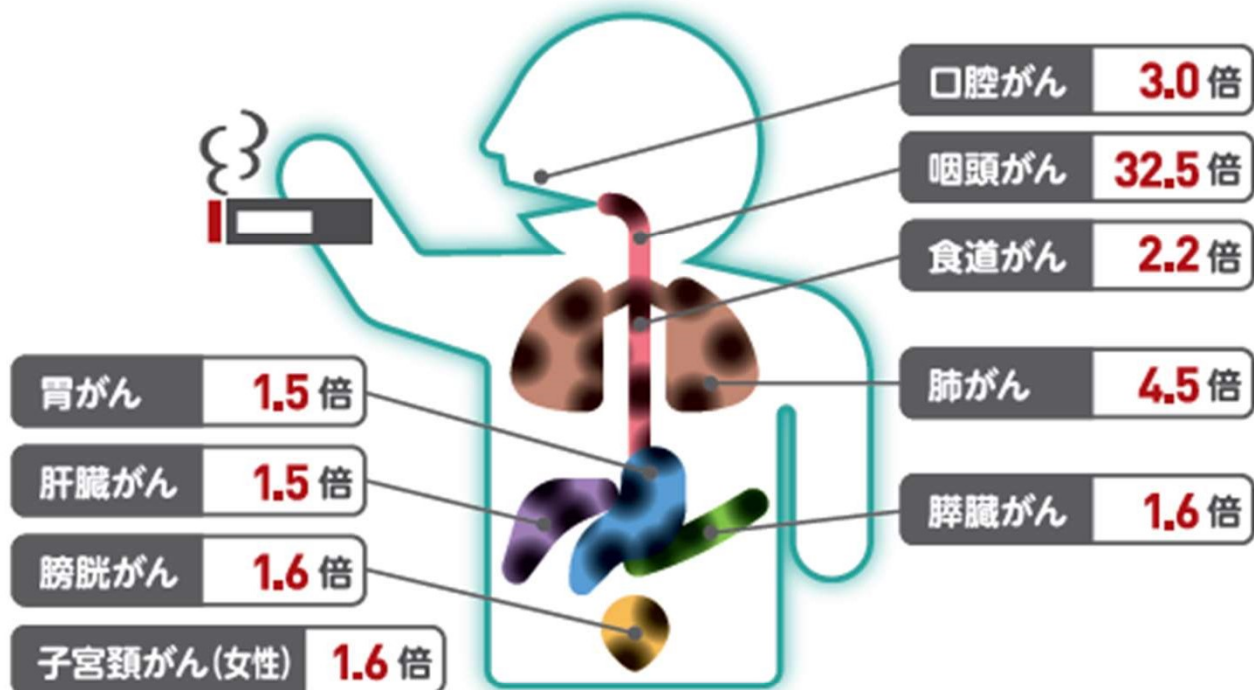
健康に良くない
と思いつつ、
なかなか
やめられない...

タバコは 百害あって一利なし

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。
有害物質は体内に入ると血液に溶けて全身をまわり、様々な病気や障害の原因になります。

非喫煙者と比較した

喫煙者のがんによる死亡の危険度 (男性)



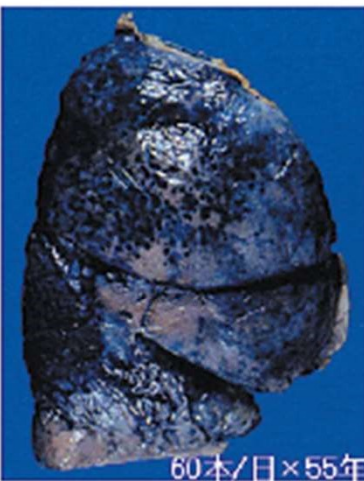
タバコを吸っていない人の肺と喫煙者の肺



非喫煙者



10本/日×50年



60本/日×55年

出典：保健指導における学習教材集10-32 喫煙の健康影響(厚生労働省)



健康づくり
推進宣言

禁煙コース

37

