

「なんとなく」で 吸ってない？

はじまりはなんとなくでも、
その1本の選択が
あなたを確実に変えている。

成人の
喫煙率は

15.7%

タバコは、あなたの **今** を確実に削っています



お金のロス

1日1箱で年間約21万円の
出費(タバコ代のみ)



においの変化

近くの人に
不快感を与えることも



見た目の変化

歯にヤニがついて
黄色くなる



自分らしさの低下

体調や気分のコントロールが
しにくくなる



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会千葉支部



「なんとなく」なら、一度立ち止まって考えてみない？

タバコとあなた、**今**と**未来**



気づいてる？タバコが「**今**」にあたえる影響

お金のロス

1ヶ月(30日)で約**9,900円**

1年間で約**120,000円**

10年間で
約**1,200,000円**

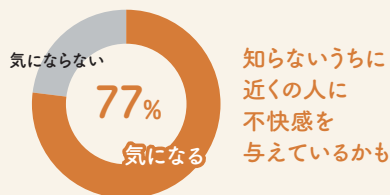
旅行や趣味、将来のために
使えるお金が消えています

においの変化

- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 服や髪ににおいがつく
- ☐ 部屋ににおいがつく



加熱式タバコの受動喫煙を
不快と感じる人の割合



見た目の変化

- ☐ 歯の黄ばみ
- ☐ 肌のくすみ・老け顔
- ☐ 爪や指の黄ばみ
- ☐ 髪の毛のバサつき



あれ、顔色
こんな感じ
だったかな…？



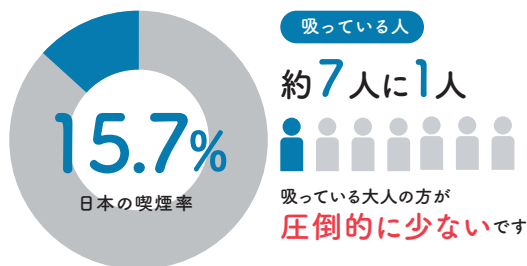
少しずつでも毎日確実に
変わってっています

今すぐにはじまる・はじまっている変化に目を向けてみよう

⚠️ 正しい情報を知って欲しい！よくあるタバコの間違った知識

大人は結構吸っている？

NO! 日本の喫煙率は、実はとても低い



始めるきっかけになっていること

家族がタバコを
吸っているから
(52.0%)

友人や知人に
すすめられたから
(37.3%)

ドラマ・映画でみて
カッコいいと思ったから
(22.8%)

吸っている人をみて
真似したいと思ったから
(26.4%)

周りの印象に影響されていませんか？
あなたの選択は、あなたのもの

加熱式タバコなら大丈夫？

NO! 害はあります



ニコチンは含まれており
依存性があります



有害物質は紙タバコと
同様に含まれています

紙タバコと併用してしまうとさらに危険です



減煙したつもりが
逆に増えていた



吸う時間や場所が
増えてしまった

「においが少ない=安全」ではありません

今だけじゃない「未来」への健康リスク

肺の病気(COPDなど)

肺がんで死亡するリスク



男性の場合、咽頭がん、死亡するリスクが

約**32.5**倍

ほかにも、口やのどのがん、食道がん、膀胱がんなどいろいろながんになりやすいです

COPD患者の約**90**%は喫煙歴あり

COPD(慢性閉塞性肺疾患)って何?

COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺に炎症が起こり、気管支の内腔が狭くなったり、肺泡が壊れて弾力性を失い、呼吸がしにくくなる病気です。



将来の妊娠・出産

喫煙は、妊娠や出産にも影響を及ぼす可能性があります。将来の自分や大切な人の健康にも関わる問題です。



血管への影響

冷えや疲れやすさだけでなく、将来の健康にも影響を与えることがあります。

脳への問題

ニコチンには依存性があり、「やめたいのにやめにくい」状態につながる場合があります。集中力や気分への影響が出る場合もあります。

ニコチン依存の症状

- ☐ イライラしやすくなる
- ☐ 集中できなくなる
- ☐ 落ち着かない感じがする
- ☐ 吸わないと不安になる
- ☐ 何度もタバコの事を考える

周囲への影響

受動喫煙で上がる病気リスク



乳幼児突然死症候群(SIDS)

約**4.7**倍



お口の健康のリスク

歯周病のリスク

約**3**倍
(男性)



ニコチンは血管を収縮させ、歯ぐきへの酸素や栄養の供給を妨げます。その結果、歯ぐきの免疫力が低下し、歯周病のリスクが高まります。また、ヤニによる汚れや着色の原因にもなります。

心疾患・心筋梗塞

タバコに含まれる有害物質は血液の粘度を高め固まりやすくする性質もあり、動脈硬化の原因になります。

心疾患
リスク

約**3**倍

心筋梗塞
リスク

約**4**倍

どうする? あなたの選択



吸わない

このまま吸わない選択が、一番あなたを守ること



やめたい・相談したい

ひとりで抱え込まず、専門家に相談しよう



ひとりで悩まず相談してね。裏面へ

<出典>禁煙のすすめ:一般社団法人日本呼吸器学会/COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第6版:一般社団法人日本呼吸器学会/受動喫煙と歯

周病のリスクとの関連について:国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト/男女別、喫煙と脳卒中病型別発症との関係について:がん対策研究所 予防関連プロジェクト/喫煙と虚血性心疾患発症との関連について:国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト/受動喫煙—他人の喫煙の影響:厚生労働省 健康日本21アクション支援システム/「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」について:厚生労働省

禁煙するといいいことがたくさんあります！

20分後



血圧や脈拍が
落ち着く

12時間後



CO(一酸化炭素)が
正常値になる

2～3週間後



呼吸が
楽になる

1～9ヶ月後



咳や
息切れが改善

1年後



心臓病の
リスクが半減

10年後



がんになる
リスクが大きく減少

あなたの禁煙をサポート

千葉県

禁煙治療を活用して 上手に禁煙を！

禁煙治療を活用して、ニコチン依存症による
禁断症状を抑えつつ禁煙に取り組みましょう。

千葉県内の
タバコ禁煙
外来はこちら



千葉市

禁煙支援

効果的な禁煙方法の提案をするとともに、
禁煙開始後の支援を行います。
ぜひ、お気軽にご相談ください。

千葉市の
禁煙外来治療費
助成事業はこちら



タバコを勧められた時の断り方

①やんわり断る

はっきり言わなくてもOK！

今日はいいや～

ごめん、
吸わないんだ～



②理由をつける

自分のペースを大切に！

最近気にしてて

運動してるから
遠慮するね



③流してかわす

その場の空気を大切に！

また今度ね～！

吸ってないから
大丈夫！笑



タバコについての情報を発信しています

タバコについてもっと知りたい

タバコが体に与える影響や、禁煙のメリット・方法
について詳しく紹介しています。



なくそう！望まない受動喫煙

厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」
受動喫煙の影響や対策、禁煙支援情報
などを掲載しています。

なくそう！望まない受動喫煙。



協会けんぽ千葉支部公式LINE

健康づくりや禁煙サポートに関する最新情報を
LINEでお届けしています。



「なんとなく」じゃない、自分で選ぶ未来へ。