



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
 健康 いろは & 健康 かねて

たばこ

禁煙で 守ろう! 自分と周囲の健康

目標

● たばこは吸わない。 ● 他人のたばこの煙を避ける。

禁煙は健康への近道!

喫煙は、がん、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ病や認知症など、多くの病気のリスクを高めます。禁煙に遅すぎることはありません。自分にあった禁煙方法を見つけ、まずは実践してみましょう。

吸わない人もたばこの煙を避け、受動喫煙の害を防ぎましょう。



はじめよう!

吸いたくなったら別の行動をする

禁煙外来にいく

口さびしいときは

水を飲む
 ガムをかむ



食後には

早めに席を立って、
 移動する



いつもの一服タイムには

深呼吸する



吸いたくなったら

歯をみがく

強いニコチン依存で、なかなかたばこをやめられない人は、禁煙外来で治療を受けましょう。



禁煙外来を利用すると
 自力での禁煙より
 成功率がアップ!

新型たばこ (加熱式たばこ・電子たばこ) もやめよう

新型たばこはまだ研究段階ですが、加熱式たばこにはニコチンが含まれていたり、吸うことによる健康被害などが報告されたりしています。日本呼吸器学会は、新型たばこを推奨できないとし、受動喫煙についても従来のたばこと同じように悪影響があるとの考えを示しています*。

※日本呼吸器学会「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」

新型たばこでも
 煙が見えないだけで
 有害物質は周囲に
 漂っているよ。

吸わないように
 注意しなくちゃ!

