



「今年こそ、禁煙！」



たばこは「毒物の缶詰」

有害物質 代表例

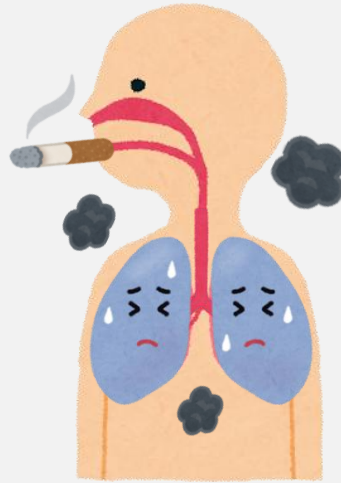
ニコチン：依存性
タール：発がん性物質
一酸化炭素：酸欠状態

がん

肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、
食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部

肺がん患者の生命予後悪化

たばこの煙には 4,000 種類以上の化学物質
そのうち 200 種類以上の有害物質が含まれています



循環器の病気

虚血性心疾患、脳卒中
腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症

呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下、結核による死亡

2 型糖尿病の発症

その他 歯周病、早産 など

受動喫煙を理解しよう



禁煙はしない！

自分の体のことだ、誰も困らせていない！

職場がたばこ臭くて…
病気になりたくない

早く元気になって～

喫煙室
SMOKING ROOM

自分で吸う煙だけでなく、**他人が吐いた煙や
たばこから出る煙**を吸っても**同じように病気になりやすい**んです。

すぐに現れる禁煙の効果

禁煙 20 分後

血圧や脈拍が
正常になる

8 時間後

血液中の
一酸化炭素が減る

24 時間後

心臓発作の
可能性が減る

2 週間～3 ヶ月後

心臓や血管など
循環機能が改善する

2026.4 月～加熱式たばこの課税方式見直し
2027 年、2028 年とたばこ税も

段階的に増税予定！！

禁煙
方法

- ・医療機関(外来・薬局)
- ・職場の支援
- ・個人(自力) など

「禁煙方法」で検索

10～15 年後

病気のリスクが
非喫煙者
レベルに近づく

1 年後

肺機能の改善が
みられる