



# 「今年こそ、禁煙！」



## たばこは「毒物の缶詰」

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

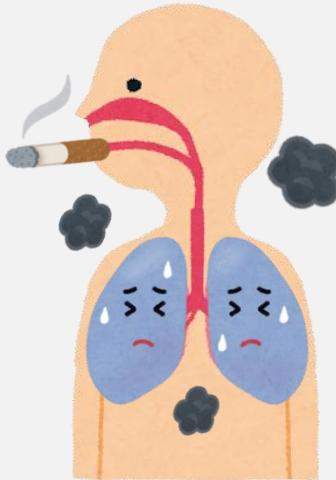
### 有害物質 代表例

- 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、脾臓、膀胱、子宮頸部

### 肺がん患者の生命予後悪化



### 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



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