

吸う人も吸わない人も

軽く考えていませんか？タバコのこと！

タバコや煙に含まれる有害物質

- ニコチン : **ゴキブリの殺虫剤**の成分
依存性が高く、血圧をあげる
- ヒ素 : **アリの殺虫剤**の成分
- カドミウム : **電池**に利用されている
- 一酸化炭素 : 車の**排気ガス**
- フェノール : 水洗トイレの**消毒剤**の成分

タバコ本体には
添加物116種



喫煙による5つの「大問題！！」

- ① **家族も道連れになる** → **受動喫煙**で家族も病気に
- ② **老けて見える** → 皮膚の黒ずみ、しわの増加など
- ③ **病気になって医療費がかかる** → タバコは万病の元！様々な病気にかかりやすく重症化しやすい！
- ④ **費用が掛かる** → 1日1箱（500円）であると18万円/年
- ⑤ **時間を奪われる** → 5分/回の喫煙を1日15本で1時間/日以上



Pass

禁煙したいと思ったら「禁煙NOTE」で検索！！
金沢福祉保健センターでも禁煙相談(予約制)を
やっていますよ！！



参考：UICC「たばこの煙から子どもたちを守るためには」2008
厚生労働省「禁煙支援マニュアル」第2班

令和元年7月発行

お問い合わせ・禁煙相談のご予約は・・・金沢区福祉保健課健康づくり係
TEL 045-788-7841

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん