

お

おなかのね赤ちゃんいじめるタバコはね  
妊娠する予定の女性や妊婦さん自身の喫煙、  
周囲の家族や友人による受動喫煙。すべて  
将来の赤ちゃん・今おなかにいる赤ちゃんが  
無事に生まれ、生後健康に育ち、タバコを  
吸わない大人になるための障害になります。

こ

子どもたち守ってあげたい 大人なら  
子どもの周りで気にせずタバコを吸っていると、  
子どもは5歳までに百箱以上喫煙しているのと  
同等だと言われています。子どもへの受動喫煙  
の害以外に、子ども自身が喫煙者になる確率も  
2倍に上がってしまいます。

え

エコロジー 禁煙すれば お金つく  
1日1箱のタバコを吸う方は、年間十五万円、  
十年間で百五十万円の大金を使っています。  
喫煙は高価な買い物です。  
禁煙してういたお金は、何に使いましょう。

け

健康を みんなで創る 無煙社会  
健康はかけがえないもの。空気や水のように、  
あって当たり前。なくなると大変です。健康  
づくりのために重要なことは、タバコの煙を  
吸わないこと、血圧と適正体重の管理です。  
健康づくりの第一歩は、無煙社会を作ることです。

う

うすくても タバコの煙 有害だ  
意外に思われると思いますが、たとえわずかな  
タバコの煙でも、受動喫煙の害が生じます。  
世界保健機関は、受動喫煙の害を予防するため  
には、完全な禁煙しかない、空気清浄機も  
分煙も役に立たないと報告しています。

く

口さみしさ 水や氷で おぎなおう  
禁煙すると、口さみしさや物足りなさが必要  
起ります。ここで1本を吸うと喫煙状態に  
戻ります。こんな時にお勧めは、水や氷・お茶  
を飲むことです。ジュース類は、体重増加に  
つながりますので、あまりお勧めしません。

い

1本だけ 悪魔<sup>あくま</sup>のささやき たち切ろう  
禁煙に成功された方は、暇なとき、食後、酒席、  
仕事の合間などに、心の中で「1本だけなら  
いいのではないか」という気持ちが生まれます。  
ここで本当に1本でもタバコを吸うと、  
簡単に常習喫煙者に戻ってしまいます。

き

今日も元気だ タバコ買つまい  
以前は、「元気だからタバコがうまい」といた  
うたい文句がありました。喫煙による病気は、  
とりかえしがつかないものばかりです。  
がん、脳卒中、心臓病……。今元気で、健康上の  
問題を感じないからこそ禁煙を。タバコ買つまい！

あ

ありがとう きれいな空気 禁煙で  
タバコの煙のない環境は、受動喫煙のない環境。  
受動喫煙のない環境により、心臓病、脳卒中、  
呼吸器疾患が約2割〜4割も減少します。

か

がん対策 まずは家族の禁煙を  
喫煙と受動喫煙は、がんの原因です。がんの3  
割は喫煙によります。喫煙者だけに限定すると、  
がんの6割は喫煙によるものです。受動喫煙に  
より肺がんリスクが2〜3割増加します。これ  
ほど大きながんの単一原因はありません。がん  
の対策には、まず禁煙です。

そ

外で吸うあなたに届け 家族の思い  
ホタル族で家の外で喫煙される方がおられます。  
「外で吸って」。この言葉は、家族への受動喫煙を避けたい、そして愛する「あなた」には、タバコをやめて欲しいという気持ちの表れです。  
「禁煙はあなたへの愛」なのです。

と

毒のかんづめ タバコ煙  
タバコの煙には4千種の化学物質、2百種以上の有害物質、60種の発がん性物質が含まれます。アンモニア、ホルムアルデヒド、トルエン、ベンゼン、シアン化水素、カドミウム、一酸化炭素、ダイオキシンなど。写真は、1日20本喫煙する人が1年間に肺に入れるヤニの量です。

せ

背伸びして始めたタバコに依存して  
喫煙者の喫煙経験は中2で5割に上ります。常習化は高1で5割です。喫煙者の8割は未成年期に常習化しています。始めたきっかけは、なんとなく格好をつけてです。後は、最も不自由なニコチン依存症になってしまつのです。

て

できた人 みんなでほめて 励まそう  
禁煙に挑戦する人は結構孤独です。ニコチンの禁断症状に常に苦しみ、耐えています。禁煙に挑戦する人を、見守るだけでなく、周囲の人が励まし、ほめましょう。それだけで禁煙に挑戦する人の禁煙成功率は格段に向上します。

す

すっさの禁煙 さわやか吐息  
禁煙すると、すみやかに呼気中の一酸化炭素濃度は正常化します。同様に、他の有害物質もすぐ体から消えていきます。もちろん、吐く息も体臭もさわやかになります。

つ

つい1本 ニコチン依存の再発に  
禁煙に一旦成功した方は再発することが多いのですが、その理由は「つい1本」です。たった1本から、ニコチン依存が再発し、結局元の状態に戻ってしまいます。  
「つい1本」はやめて、やり過ごしましょう。

し

シワが増えシミが増えても吸いますか  
タバコを吸うと皮膚の老化が促進されます。紫外線が皮膚の老化因子として有名ですが、喫煙の皮膚への悪影響は紫外線と同等です。十歳皮ふを老化させ、しみ・しわ・黒ずみを起こすことが証明されています。

ち

地域でも進めていこう 禁煙を  
町内の夏祭り、地域の体育競技会、学校の運動会。すべて子どもの教育の場です。子どもの周りにタバコのない環境を用意すれば、受動喫煙の防止と子どもが喫煙を開始することを防止できます。禁煙活動は地域全体で取り組みましょう。

さ

再禁煙 一人で悩まず 禁煙外来  
一度禁煙に成功しても、宴会の席などで「1本くらいいいだろう」と吸ってしまい、再喫煙する人はたくさんおられます。自力で禁煙に成功した人の9割は再喫煙するというデータもあります。再喫煙したときには、迷わず禁煙外来を受診してください。

た

タバコはね 老化促進サブリだよ  
喫煙は、がん、脳卒中、心臓病、皮膚のしわやしみを増やし、歯周病の原因となります。すべて加齢とともに増加する病気ですが、喫煙によりそれらが増加するということは、喫煙が「老化を促進する物質」であることを示しています。

の

のみ薬 禁煙成功 高めます

現在、禁煙外来で最も使われているのは、のみ薬です。この薬は、自力で行う場合に比べ3倍以上禁煙成功率が高まります。自力での禁煙が難しい方は、是非禁煙外来を受診して下さい。

ね

ねえ聞いて 私も禁煙 始めたよ

禁煙を始めて、周囲の人に禁煙宣言を行うとよいことがあります。自身の禁煙継続の意欲を高めること以外に、周囲の人が「じゃあ私も」と禁煙を始められることです。受動喫煙が減り、自身の再喫煙の危険性が減少します。

ぬ

ぬけ出そう タバコ依存にまようなら

「あなた」が「やめてみよう」と考えた瞬間が、何年も何十年も続いたニコチン依存症という喫煙生活とのさようならの始まりです。さあ、次は「あなた」の番です。

に

ニコチンが徐々にむしばむ 心と体

喫煙はニコチン依存症という病です。ニコチン依存症は脳の病気であり、心の病です。このニコチン依存症による続けられる喫煙は、その体に対して様々な不幸な病気を起こすのです。

な

なんとなく 命縮める 出来心

喫煙を始める理由も、「なんとなく」です。この「なんとなく」が、あなたの命を縮める出来心です。大切な健康を守りましょう。

ほ

ほしくなる 吸いたくなるは 依存症

タバコをやめてみると、タバコが吸いたくて、口さみしくて、イライラして、欲しいと感じることが多いと思います。これは、ニコチン禁断症状であり、ニコチン依存症という病気になっていることを表します。

へ

へらすより 一気にやめる 決断を

喫煙はニコチン依存症という病気です。タバコの本数を減らしても、体にとり入れる有害物質の量は減りません。同じだけニコチンを摂取しようと無意識に大切に吸うからです。一気にやめるのが、禁煙成功の力ぎです。

い

プレゼント 大事な家族へ 禁煙を

誕生日、記念日などの際、家族にプレゼントを送る場合があると思います。この際物ではなく「禁煙」というプレゼントを送ってはどうか。家族に努力する姿を見せ、健康という大きなプレゼントを提供できます。

ひ

ひまなとき 水・お茶・体操 勧めます

禁煙して、何かの合間やひまなときに、手持ち無沙汰でタバコを吸ってしまいうるようになる場合があります。そんなときのお勧めの対策は、深呼吸以外に、水やお茶を飲む事と体操です。時間がたつと吸いたい気持ちは消えていきます。

は

はじめよう 小学校から 防煙教育

初めてタバコを吸った経験は、小学校低学年から始まります。中学生では喫煙習慣が定着します。喫煙防止の教育（防煙教育）は小学校から始める必要があります。



もりもりと 健康増進 卒煙者

禁煙に成功すると、数年で心臓病や脳卒中の危険性が非喫煙者と同じになります。十年経てば、がんの危険性が減少します。たんが減り、食事がいしくなり、息切れが減少します。



めいわくな煙は どのもやってくる

仕切りがあるだけ、場所が分けてあるだけの喫煙場所。煙は気体ですから、どこからでもやってきて、受動喫煙が起ります。これは丁度、おしっこをしてもよい場所が決まっているプールで泳がされているかのようです。



むりじいは絶対やめて お酒にタバコ

禁煙に挑戦している人に、「一本位いいじゃないか」とタバコを無理強いする人がいます。これは禁断症状と戦っている挑戦者にとり、ひどい仕打ちです。お酒もタバコも無理強いはNGです。



みっかめ 三日目を過ぎれば ヤマは越えています

自力で禁煙したとき、禁断症状のヤマは三日目です。そして七日目を過ぎると、徐々に禁断症状は楽になっていきます。禁煙に挑戦した方はこの見通しが分からず、禁断症状のつらさのため三日目位に喫煙してしまうのです。



まじやばい 一瞬なに損するタバコ代

喫煙には大きな害があります。2人に1人は喫煙により死亡します。寿命が短くなり、短い寿命にも関わらず、寝たきり期間は逆に長くなります。1日1箱を十年間吸い続けると、百五十万円が煙となって消える計算です。



わずかでもひどく害ある 受動喫煙

タバコの煙は薄まっても有害です。世界保健機関は、受動喫煙の防止のためには、完全な禁煙しか有効でないと述べています。世界では、完全な禁煙を実践した結果、心臓病や呼吸器疾患の減少が証明されています。



よく知ろう タバコの害と依存性

タバコの煙に含まれる化学物質の数、依存性の強さ、喫煙の害が及ぶ病気、ニコチン依存症。多くの人は、タバコについて詳しく知らないまま生活し、喫煙を開始しています。タバコというものについてよく知ることが大切です。



勇氣出し 煙と塩から縁を切る

喫煙と塩分摂取は健康への大きな阻害因子です。血圧の上昇、動脈硬化の促進、発がん、脳卒中、心臓病など様々な疾患と関係します。煙（えん）や塩（えん）から縁（えん）を切るのは大変ですが、自分や家族のため勇氣を出しましょう！



やめたから 歯ぐきイキイキ 健康に

喫煙は歯の健康にも悪影響があります。歯肉は血行不良となり、どす黒く変色し、歯周病となり、将来歯を失う確率が高くなります。禁煙すると、歯と歯ぐきが健康になります。

ろ

老化の促進 タバコの煙

喫煙をすれば、心臓や脳、肺などに病気が起こり、がんになりやすくなり、寿命が縮まり、肌にはしわが増えます。すべて喫煙により老化が早く進むためです。喫煙は、早く老けるための毒物だったのです。

れ

歴史を変えられるのはみんなの力

今や、タバコを吸わない人は社会の人々の8割に上ります。しかし、なかなか禁煙の施策が広がらないのは、タバコを吸わない人の「無関心」のためです。禁煙に向け、これまでの歴史を変えられるのはみんなの力です。

る

ルールはね 受動喫煙ない 社会

『タバコの煙、少しくらいいいじゃない』  
このように考えていては、受動喫煙や受動喫煙の害を防止することはできません。  
人々の健康を守るため、基本的なルールは、受動喫煙のない社会です。

り

利用者の 健康を守る 敷地内禁煙

様々な所で、敷地内禁煙の措置が取られるようになりました。敷地内禁煙を行うことで、利用者は自身の禁煙を考えるようになります。喫煙しない人には受動喫煙は起こりません。敷地内禁煙は利用者すべての健康を守ります。

ら

楽に越えよう タバコのハードル

禁煙には「正しい方法」があります。だんだん減らす、一気に禁煙すること、タバコを捨てること、欲しいときには代わりの行動を行うことです。禁煙外来や禁煙補助薬は、さらに楽にやめる方法です。



キツエンからキンエンに。



くまもと  
禁煙推進  
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは社会の禁煙化を推進し、  
運動喫煙および受動喫煙の害の撲滅、  
未成年者の喫煙防止を目的とした活動を行っています。

【くまもと禁煙推進フォーラム事務局】  
〒900-8580 高松市錦町1-1-1  
Tel 090-9542-7272  
Email kumomoforum@nsmoke.co.jp  
Web 11http://www.kumomoforum.jp/nosmoke/

（制作）くまもと禁煙推進フォーラム  
Web <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>