

おなかの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。

子どもたちがうつてあげたい 大人なり
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倍に上がっています。

おなかの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。

え
Hacco - 禁煙すれば お金すべ
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。
禁煙してうつたお金は、何に使うもじょ。

え
Hacco - 禁煙すれば お金すべ
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。
禁煙してうつたお金は、何に使うもじょ。

う
うすくとも タバコの煙 有害だ
意外に思われるほど悪いですが、たどえわずかな
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。

い
1本だけ 悪魔のそれやき たち切りうつ
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本でもタバコを吸つと、
簡単に常習喫煙者に戻ってしまいます。

け
健康を みんなで創る 無煙社会
健康はかけがえのないもの。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。

け
健康を みんなで創る 無煙社会
健康はかけがえのないもの。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。

あ
ありがとう きれいな元気 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。

外で吸つあなたに届け

家族の思い

と

毒のかんづめ タバコ煙

ホタル族で家の外で喫煙される方がおられます。「外で吸つて」。この葉は、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。

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、なんとなくや格好をつけてです。後は、最も不自由な「コチん依存症になってしまったのです。

す

すつきり禁煙 さわやか吐息といき

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。

し

シロが増えシミが増えても吸いますか

タバコを吸つと皮ふの老化が促進されます。紫外線が皮ふの老化因子として有名ですが、喫煙の皮ふ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。

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本ぐらいいいだろう」と吸つてしまい、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 老化促進サプリだよ

喫煙は、がん、脳卒中、心臓病、皮ふ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。

ち

地域でも進めてこいつ 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。

つ

つい1本 一コチん依存の再発いっせん

禁煙に一日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、一コチん依存が再発し、結局元の状態に戻ってしまいます。「つい1本」はやめて、やつ過いこよ。

て

できた人 みんなでほめて 励まされ

禁煙に挑戦する人は結構孤独です。「コチん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、見守るだけではなく、周囲の人を励まし、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。

のみ薬 禁煙成功 高めます

タバコをやめてみると、タバコが吸いたくて、
口をみしづて、イライラして、欲しいと感じ
ことが多いと思います。これは、一コチン禁断
症状であり、一コチン依存症といつ病気になっ
てることを表します。

の

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があります。受動喫煙
が減り、自身の再喫煙の危険性が減少します。

ぬ

ぬけ出さず タバコ依存症やむづなり
「あなた」が「やぬけみよ」と考えた瞬間
が、何年も何十年も続いた「一コチン依存症」と
いう喫煙生活とのさよならの始まりです。
さあ、次は「あなた」の番です。

に

一コチンが徐々にぬけばむ 心と体

喫煙は「一コチン依存症」という病です。一コ
チン依存症は脳の病気であり、心の病です。
この「一コチン依存症」による続けられる喫煙
は、その体に対しても様々な不幸な病気を
起こします。

な

なんとなく 命縮める 出来心

喫煙を始める理由も、一回禁煙した人が再
喫煙する理由も、「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。

は

はじめよ 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。

ひ

ひまなどき 水・お茶・体操 勧めます

禁煙して、何かの合間やひまなどきに、手持ち
無沙汰でタバコを吸ってしまいそうになると
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。

ひ

ひまなどき 水・お茶・体操 勧めます

禁煙して、何かの合間やひまなどきに、手持ち
無沙汰でタバコを吸ってしまいそうになると
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。

も もつもつと 健康増進 卒煙者
もつもつと せうこうぞうしん そくせんしゃ

禁煙に成功するじ、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。さんが減り、食事がおいしくなり、息切れが減ります。

め めいわくくな煙は リードもやつてくの仕切りがあるだけ、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、受動喫煙が起こります。これは丁度、おしつこをして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。

す むづじいは絶対やめて お酒にタバコ
禁煙に挑戦している人に、「1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 みっかめ 三日目を過ぎれば やはり越えてます
自力で禁煙したじめ、禁断症状のヤマは三日目です。そして七日目を過ぎると、徐々に禁断症状は樂になってしまいます。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 まじやばい こんなに喫するタバコ代
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つて消える計算です。

や 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、じす黒く変色し、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。

わ わざかでもひじへ書ある 受動喫煙
タバコの煙は薄まつても有害です。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 よく知りたい 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、喫煙の害が及び病気、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。タバコというやのについてよく知りたいことが大切です。

ゆ 鹿返出し 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気を出しましょう!

る

老化の促進 タバコの煙

喫煙をすれば、心臓や脳、肺などに病気が起ります。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

歴史をばえられたのはみんなの力

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に、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す。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ります。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。だんだん減らさず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、ちゃんとやめる方法です。



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、
受動喫煙および受動喫煙の害の認識、
未成年者の喫煙防止を目的とした活動を行っています。
【主な活動内容】
ホームページ
受動喫煙の害の啓発
未成年者の喫煙防止
Fax : 091-621-2729
Email : smoke@umin.ac.jp
Web : <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>