



No smoking

自分のため
家族のため
みんなのため



喫煙・受動喫煙が及ぼす影響

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、煙を吸った人(受動喫煙)に様々な影響を与えます。

様々な疾患のおそれ

心臓・血管

狭心症、心筋梗塞
脳卒中 など

がん

肺がん、咽頭がん
食道がん、胃がん、
など

口の中

歯周病、虫歯
歯の喪失 など

その他

二型糖尿病
認知症 など

知っていますか？COPD (慢性閉塞性肺疾患)



たばこの煙を主とする有害なガスの吸入による肺の病気。重症化すると、少し動くだけでも息切れして、酸素吸入が必要になることも……

加熱式たばこにもご注意ください

煙の出ない加熱式たばこにも
有害物質が含まれていて、
体への影響があるとされています。



妊婦・子どもは絶対にダメ！

妊娠・出産への影響

早産、低出生体重・胎児発育不全
などのリスクが高まります。

子どもへの影響

20歳未満からの喫煙は健康への
影響が大きく、成人期を通じた喫煙の継続
に繋がりやすいと言われています。



喫煙する方は周囲への配慮を！

屋外や家庭を含め、受動喫煙が
生じないように配慮が必要です。

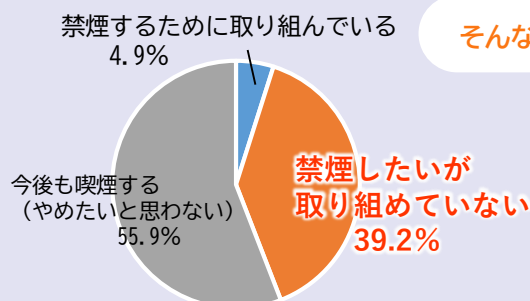


朝霞市ホームページ
「たばこと健康」



実は……

朝霞市の喫煙者はこんな考え！！



令和5年度朝霞市民健康意識調査より

そんな卒煙を考えているアナタに

禁煙治療に保険が使える
医療機関が確認できます。



埼玉県ホームページ
「そろそろ卒煙(禁煙)
しませんか？」

参考：「喫煙と健康」国立がん研究センター
「禁煙と愛」日本医師会



世界禁煙デー
禁煙週間

5月31日～6月6日

市役所の花の池テラスにある大
ケヤキが受動喫煙防止のシンボ
ルカラーであるイエローグリー
ンにライトアップされます！

問／健康づくり課 ☎423-4362