



自分のため

家族のため

みんなのため

～知ってほしい“たばこ”のこと～

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)にさまざまな影響を与えます。

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

2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が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。

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

朝霞市ホームページ
「たばこと健康」

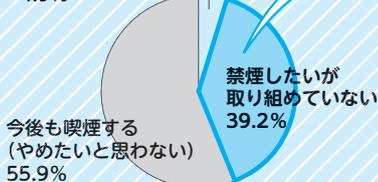


実は

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

禁煙するために取り組んでいる
4.9%



そんな卒煙を考えているあなたに

埼玉県ホームページ
「そろそろ卒煙(禁煙)しませんか？」



けんこう大使

禁煙治療に保険が使える
医療機関が確認できます。



世界禁煙デー 5月31日から6月6日までは禁煙週間！

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！また、中央公民館・コミュニティセンター1階ロビーで展示を行っています！