

禁煙すると



禁煙のススメ

あなたにご褒美が待っている！

呼吸が楽・食事が美味・
癌のリスクが減・・・

たばこの害を知っていますか？

たばこの害は、喫煙者本人はもとより、たばこを吸わない人も、他人のたばこの煙を吸わされる（受動喫煙）ことにより健康上に悪影響があります。たとえば、肺がん・喉頭がん・口腔がん・胃がん・食道がん・すい臓がん・肝臓がん…などのがんを発症したり、心筋梗塞・狭心症などの心血管疾患や喘息などの呼吸器症状、動脈硬化・脂質異常症・歯周疾患・・・など。

また、妊娠中の喫煙は、流産や低体重児・早産・乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険性の増加がみられます。思春期の喫煙は将来の肺がん・心臓病のリスク増大につながります。

なかなか禁煙できないのは、
ニコチン依存症という病気
だからです。



●●●禁煙宣言●●●

家族や職場で宣言して
始めることで、周囲から
の応援がもらえます。

●●●禁煙する理由を設定●●●

「生まれてくる子ども・孫のために」など、
自分だけの禁煙理由を設定し、自分で自分を励まします

●●●グループで開始●●●

何人かのグループで始めることで、連
帯感や競争意識が芽生え、励みにつな
がります。

●●●専門家の支援●●●

専門家の支援を受けることが極
めて有効です。ニコチン依存症
と診断された患者さんに、保険
で禁煙指導を受けられる医療機
関があります。

⇒（禁煙支援外来）

【 禁煙支援についての情報提供 】

- ☆ **禁煙支援情報**：福山市医師会ホームページ＞福山・府中地域保健対策協議会＞妊婦等喫煙対策委員会＞妊婦や子育て中の方の禁煙支援情報ページ
- ☆ **広島禁煙支援ネットワーク**：広島県健康対策分野ポータルサイト「ひろしま健康ネット」＞広島禁煙支援ネットワーク
- ☆ **禁煙外来情報**：広島県医師会ホームページ＞禁煙コーナー＞禁煙指導のできる医療機関



受動喫煙防止を

多くの人が望んでいます！！

—（財）ひろしま子ども財団 Kids 情報サービスのアンケート結果から—
(H22.5.31~6.6/1,111名)

- 受動喫煙の場面にいたとき迷惑に思った。(87.9%)
- 子ども連れで行った店で受動喫煙をした時、禁煙の店にして欲しいと思った(61.9%)
- 次回はこの店に来ないと思った(31.5%)