

5/31は世界禁煙デー 5/31～6/6は「禁煙週間」です

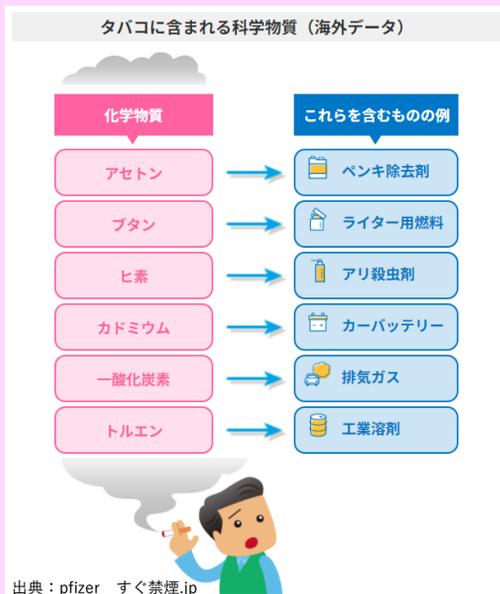
令和7年度 禁煙週間のテーマ
「受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～」

タバコ健康影響について、正しい知識を持ちましょう

タバコに含まれる有害物質や発がん物質は、あなたの健康を奪うだけでなく、家族や友人など、あなたの大切な人の健康も奪います。

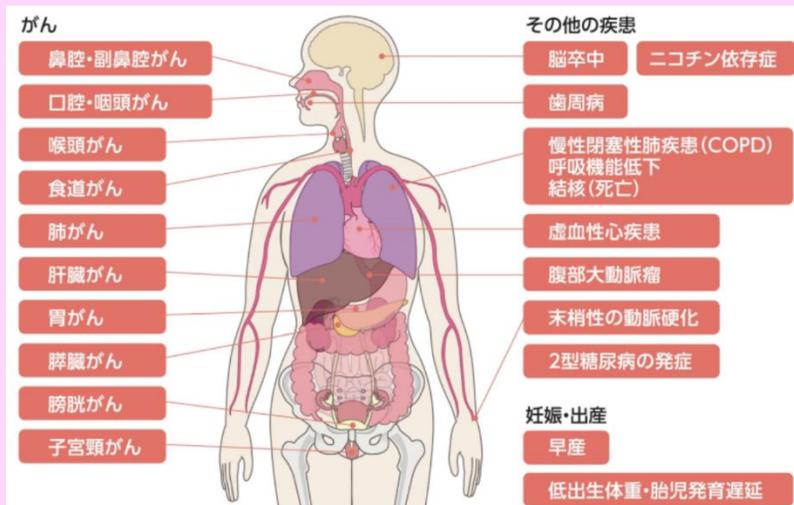
タバコには有害物質がたくさん！

200種類以上の有害物質が含まれ、
発がん物質は50種類以上

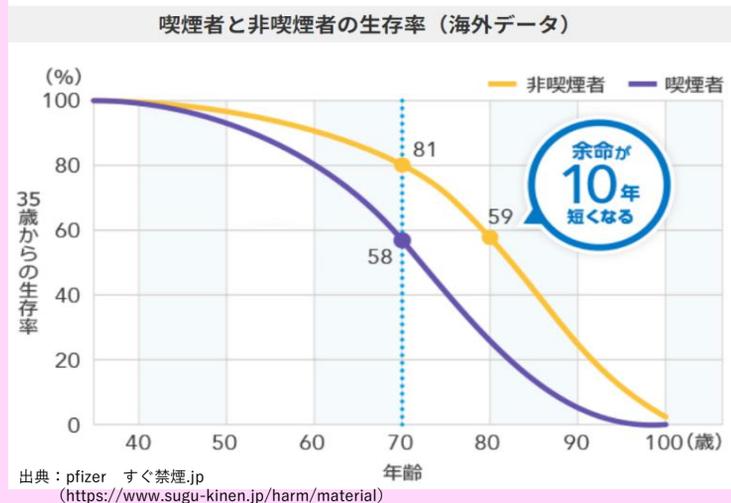


タバコの人体への影響

様々な疾患にかかりやすくなる！



寿命が短くなる！！



*スモーカーズフェイス（喫煙者の顔つき）



喫煙を続けていると、肌の色がくすみ、皮膚の弾力が低下し、シミや深いシワが増え、肌のキメが粗くなり実際の年齢よりも老けた顔つきになります。

他に、頭髪の変化（白髪、脱毛）、唇の感想や歯と歯ぐきの着色、虫歯、ひどい口臭、声の変化等も起こります。

出典：NIPRO みんなの健康ひろば
(<https://kenko.nipro.co.jp/ippan/skin-health/vol02.html>)

若者の健康と喫煙

- 喫煙開始年齢が早いほど、**健康被害が大きく、ニコチン依存も強くなります。**
- たばこをやめても、**吸ってない人と同じ状態に戻るには長い年月(最大20年)かかります。**

～ 令和6年度たばこ川柳入選作品 ～
たばこはね
吸わない方が
かっこいい

たばこの煙は、吸わない人にも影響が・・・

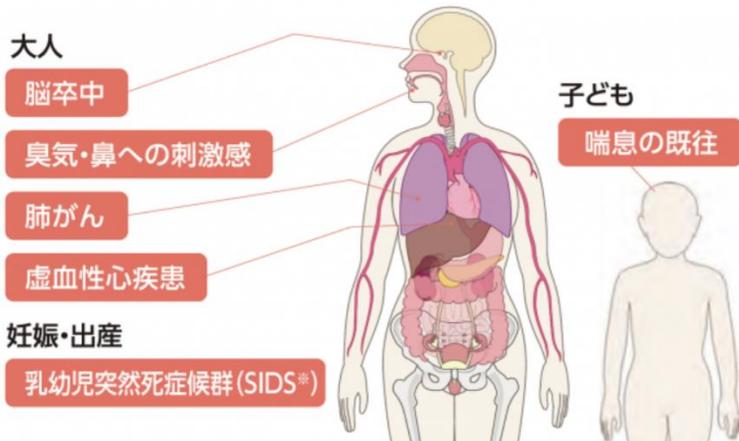
受動喫煙の影響

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と火のついた先から立ち上がる「副流煙」に分かれます。

副流煙には、主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いと言われています。



受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる



出典：福島県健康づくり推進課HP 受動喫煙の防止について
(<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/judoukituenboushi.html>)

年間約15,000人が受動喫煙で亡くなっています



受動喫煙による年間死亡数推計値 (厚生労働省研究班推計)

受動喫煙やその対策について詳しくはこちら



加熱式タバコはタバコじゃない？ ⇒ タバコの葉を使う製品です

図 加熱式たばこ製品の構造：たばこの葉を使う製品です

たばこの葉などを燃えない程度の温度に加熱し、そこから抽出されたたばこ成分を吸う

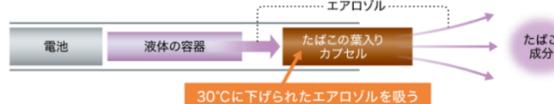
○加熱式タバコの煙にも、紙巻タバコと同様に、**ニコチンをはじめとしたさまざまな有害物質が含まれています**

○紙巻タバコよりも、**健康リスクは低いとはいえません**

A ヒーターで加熱するタイプ(アイコスおよびグロー)



B エアロゾルで抽出するタイプ(ブルーム・テック)



出典：禁煙の日オフィシャルブックレット第8版 (<https://link.directcloud.jp/3kVqA32qCD/>)

吸わないことが大事！

禁煙・分煙に取り組む施設など
空気のきれいな施設
空気のきれいな車両

施設等
一覧



このマークは、青色のハートが澄んだ空気を表し、ピンクのハートが思いやりの心を表しています。

喫煙の健康影響や、受動喫煙防止の取組について学べる動画コンテンツ

視聴はこちら



働き盛り世代の健康づくり動画「喫煙」ショートVer【禁煙】
画「喫煙編」 サポート編

【たばこに関するご相談・お問い合わせ】

福島県会津保健福祉事務所 健康増進課

〒965-0807 会津福祉事務所城東5番12号 TEL: 0242-29-5508 FAX: 0242-29-5289

発行：会津地方地域・職域連携推進協議会「たばこ専門部会」