

タバコの煙からみんなを守ろう

タバコの害を正しく知ろう！

◇タバコの煙には有害物質が含まれています！

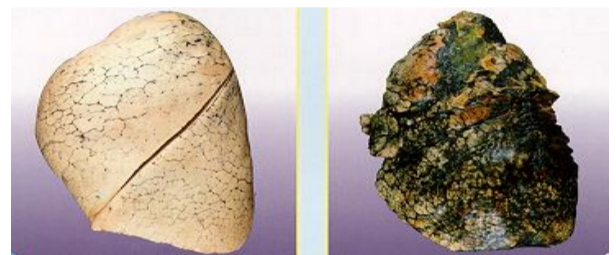
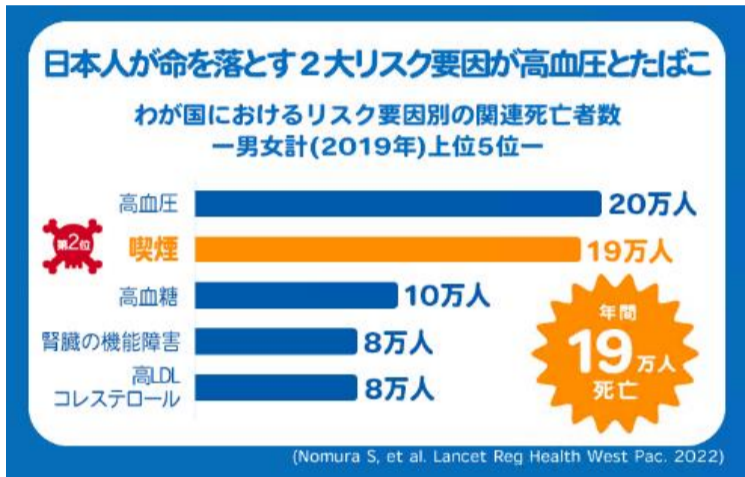
- ニコチン・・・血管を収縮させ血液の流れを悪くさせる。ニコチン依存症を引き起こす。
- タール・・・数十種類の発がん性物質が含まれている。
- 一酸化炭素・・・全身への酸素運搬を阻害し心身への負担が大きくなる。
- 他にも 約70種類以上の発がん物質や約200種類以上の有害物質が含まれている。



◇タバコを吸い続けるとどうなるの？

肺がん以外にも重大な病気を招きます！

がん、心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等



健康な肺

喫煙者の肺

家族や周りの人の健康に影響があります。

副流煙(タバコの先の部分から出る煙)には主流煙(喫煙者が吸い込む煙)より多くの危険物質が含まれます。家族や周りの人はあなたよりもっと有害な煙を吸っています。知らない間に部屋や車の中で、タバコを吸わせていることとなります。

副流煙に含まれる有害物質(主流煙を1として)

ニコチン
2.8倍

タール
3.4倍

一酸化炭素
4.7倍

じゅどうきつえん



受動喫煙を知っていますか？

じゅどうきつえん

受動喫煙とは・・・

タバコを吸わない人が他の人のタバコの煙や匂いを吸いこんでしまうこと。



禁煙外来を活用して上手に禁煙を！

Q. どこで受けられる？

禁煙外来を開設している医療機関
(オンラインで受けられる場合もあります)



禁煙外来を開設している医療機関はこちらから

Q. 禁煙治療にかかる費用や期間は？

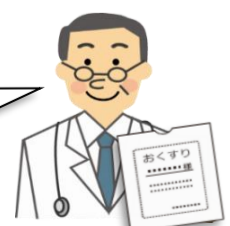
費用の総額は1万3千円～2万円程度
標準的なスケジュールでは12週間にわたり合計5回の診察

Q. 禁煙治療が健康保険の適用になる対象は？

- ①ニコチン依存症を診断するテスト(TDS)で5点以上のかた
- ②35歳以上の方は、ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上 等があります。

禁煙の薬の種類は

- 飲む ニコチンを含まない飲み薬
- 貼る ニコチンパッチ
- かむ ニコチンガム



お問い合わせ：松阪市健康づくり課

(健康センターはるる内)

電話 0598-31-1212 FAX 0598-26-0201