

5月31日は 世界禁煙デー 禁煙週間 (5/31～6/6)

『たばこの ほんとう』 知っていますか？

～若いみなさんに知って
欲しいたばこのこと～

①成年年齢が18歳になっても『たばこ』は20歳から。

日本人は20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることがわかっています。自分の寿命を削らないで。



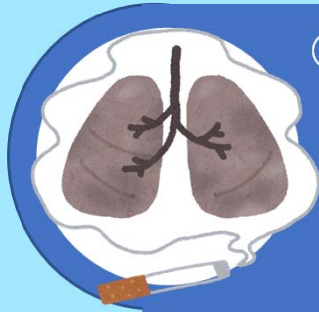
②新型たばこなら大丈夫！は大誤解。

新型たばこは身体への影響が少ないと思われていますが、目に見えない煙には有害物質が含まれています。また、肺に直接化学物質が入りこみますので、とても危険です。



③新型コロナがより悪化する最大の原因。

コロナは喫煙が重症化の最大リスクと言われています。呼吸器系の病気を悪化させることがあり、WHOでも禁煙が推奨されています。



④たばこが原因になる病気は、がんだけではない。

脳卒中や心疾患、主に呼吸器の病気をよりひどくする原因になります。女性なら血流を介して赤ちゃんの成長を傷つけてしまいます。



⑤誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがある。

有害物質は喫煙者が直接吸い込む煙より、周りの人が吸い込む煙に多く含まれています。受動喫煙による健康への影響は深刻です。



⑥やめられない喫煙は「ニコチン依存」のせい。

ニコチンは依存性が強く、一度吸い始めるとやめることがとても難しくなります。たばこを吸ってもストレス解消にはなりません。



「進んでいます！受動喫煙対策。」

2020年4月1日より、多くの施設において建物内が原則禁煙になりました。健康増進法の一部を改正する法律により、望まない受動喫煙を防止するための取組は、**マナーからルールへ**と変わっています。

- ① 多くの施設において **屋内が原則禁煙** に
- ② **20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止** に
- ③ 屋内での喫煙には **喫煙室の設置が必要** に
- ④ 喫煙室には **標識掲示が義務付け** に

