

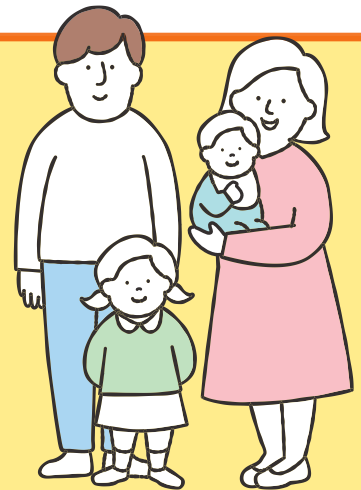
健康のために、禁煙しませんか？

❗ 喫煙に関する病気による死亡者数は年間19万人

たばこには70種類以上の発がん性物質が含まれ、心臓病、脳卒中、COPDなど様々な病気を引き起こすリスクを高めます。

❗ 受動喫煙によっても、喫煙者と同様のリスクがあります

たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が主流煙の数倍含まれています。特に子どもは体が小さく悪影響が出やすいです。



虚血性
心疾患
1.3 倍

乳幼児
突然死
症候群

肺がん
1.28 倍

呼吸器
疾患

脳卒中
1.24 倍

中耳炎



子どもや胎児は自分の意志でたばこの煙を避けることができません。
周りにいる大人が守ってあげることが必要です。

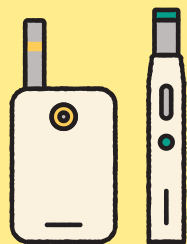
**ご家族やご自身の健康のために
禁煙しませんか！**

禁煙は何歳からはじめても
効果があります。



❗ 新型たばこなら大丈夫？

「加熱式たばこ」や「電子たばこ」を使用する人が増えています。有害物質や、発がん性物質が含まれていることは明らかになっていますが、販売されてからの年月が浅いため、長期的な健康リスクについてはよくわかっていません。



❗ つらい禁煙から楽な禁煙へ

● 禁煙外来

治療条件を満たせば、健康保険で治療することができます。

● 禁煙補助剤

医療機関や薬局で購入できます。離脱症状を軽くする効果があります。



❗ 子どものためにも禁煙したいと考えている方へ

豊島区では、指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した区民に禁煙外来治療費を助成しています。

対象

区内在住で、妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方（健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る） ※禁煙治療開始前に登録手続きが必要です。

