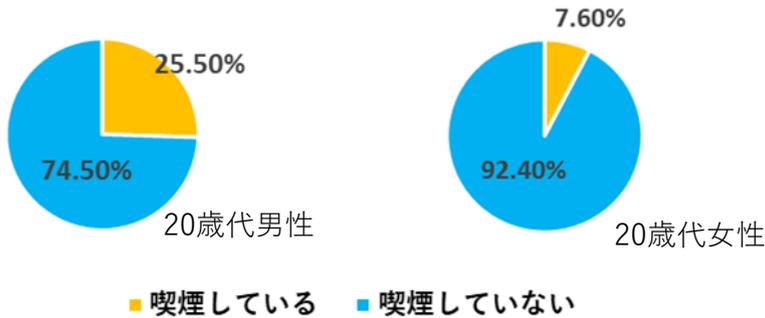


## たばこは吸わない・たばこをやめよう

習慣的に喫煙している者の割合



たばこを吸わない人が増えています。  
たばこを吸う人は周りの人、自分自身の健康のために禁煙にチャレンジを。

令和3年10月からたばこも値上がり（1箱500～600円）  
禁煙はお金の節約にもなるね



11月17日



# 世界COPDデー

たばこの害を  
考えよう

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は世界的に主な死亡原因の一つであり、別名「たばこ病」といわれています。主として長期の喫煙によってもたされる肺の炎症疾患のことで、咳・たん・息切れなどから始まり、ゆっくりと呼吸障害が進行します。また、喫煙者は新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクが高いともいわれています。

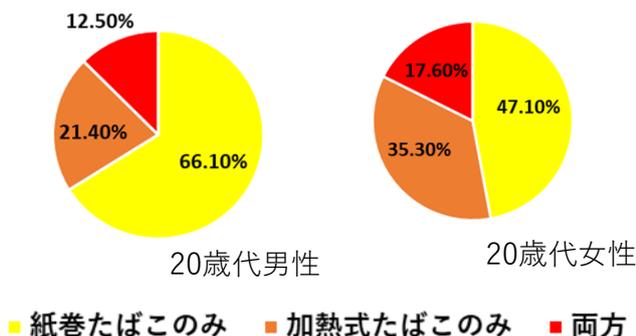
### 新型たばこも安心ではない

近年急速に普及している新型たばこ（加熱式たばこや電子タバコ）ですが吐き出す蒸気にも発がん性物質を含んでいます。また、ニコチンを含んでいなくても健康リスクはゼロではありません。



習慣的に喫煙しているものが使用している

たばこ製品の組み合わせ



### 受動喫煙のない生活 マナーからルールへ

#### 受動喫煙防止のルール&受動喫煙を避けるために

- 屋内は原則禁煙
- 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止  
たとえ仕事でも立ち入ることができません
- 標識の掲示を義務化（喫煙室がある、喫煙可能など）  
標識（マーク）をチェックして煙を避けよう



自分の健康のために  
知っておこう！

煙やにおいが少ないから？  
女性の方が男性より多く新型たばこを使用しています



宮城野区家庭健康課