

たばこの正体はこれだ!

# 煙の中の有害物質



たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙は、がん・脳卒中・

心筋梗塞などの発症リスクを高めます。

## 《たばこに含まれる有害物質》 ※成分の一部です

化学物質	身近なもの
アセトン	ペンキ落とし
カドミウム	電池、車のバッテリー
トルエン	工業溶剤
ブタン	ライター用燃料
一酸化炭素	車の排気ガス
ヒ素	農薬、殺鼠剤

たばこには、身体に有害な物質が  
**200種類以上**も含まれて  
います!!

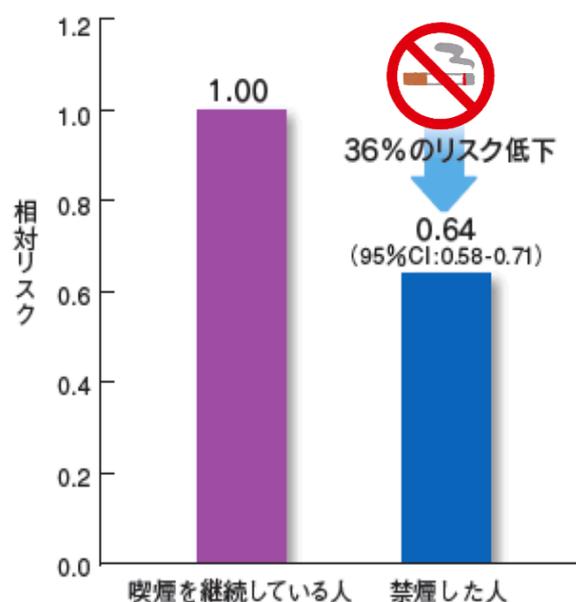


禁煙は、病気の予防だけでなく重症  
化予防にも効果が期待されています。

右図では、病気になった後でも、禁  
煙により死亡リスクが下がることがわ  
かります。

長年喫煙していても、禁煙に遅すぎ  
ることはありません。

図 冠動脈疾患になった後でも、禁煙で減少する死亡リスク



Critchley JA, et al. JAMA. 2003; 290: 86-97より作図.



# 今こそ！

## “禁煙”にチャレンジ！！

喫煙は、歯周病や肌荒れのほか、髪の毛が薄くなったり、味覚が鈍くなったり、骨がもろくなる等全身に影響を及ぼします。

毎月の出費も気になる場所…。

禁煙に遅すぎることはありません。今こそ「禁煙」にチャレンジしてみませんか？

**禁煙** で **健康**

**+ お金** と **時間** を手に入れよう！



※ たばこ(1箱 500 円 20 本入り)を 1 日 1 箱吸った場合の代金と時間

期間	たばこ代金	時間(4分/本の場合)
1週間	3,500 円	560 分(約 9 時間)
1ヶ月	約 15,000 円	約 2,400 分(40 時間)
1年	約 180,000 円	約 480 時間(約 20 日)
10年	約 1,800,000 円	約 4,800 時間(約 200 日)
20年	約 3,600,000 円	約 9,600 時間(約 400 日)

たばこ代を貯めて  
こんな使い道も…



家電買替♪

海外旅行♪

新車購入♪

**禁煙の期間が長いほど、健康改善効果も期待できます！**