

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!!

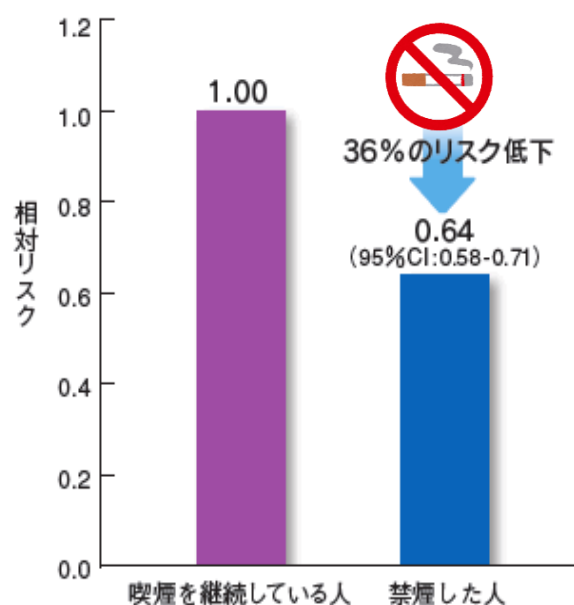


禁煙は、病気の予防だけでなく重症
化予防にも効果が期待されています。

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ところ…。

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！