これまでも、これからも、
たばこを吸いません!



私が選ぶ、なりたいワタシ。

若々しい顔 or スモーカーズフェイス



たばこを吸い続けると、若いうちから「老け顔」に見えるなど様々な影響が現れやすくなります。

健康 or がんや不妊のリスク



生活習慣病、呼吸器疾患、歯周病など全身の健康に影響があります。また、不妊や早産等のリスクが高くなると報告されています。

時間とお金の有効活用 or 依存症の恐怖



たばこの煙に含まれるニコチンにより、たばこをやめたくてもやめられなくなります。

吸い始めたらやめられない…
「最初の1本を吸わないこと」が大切です

誘われても断る

友達に「吸ってみよう」と誘われても、はっきり断りましょう。

私は、吸わない

自身の健康を守るために、喫煙者が多い環境であったとしても、しっかりと断ることが大切です。

健康への影響を知る

たばこの害について、しっかりと学びましょう。

健康に、影響あり

たばこには発がん性物質等が含まれています。たばこの害についての理解を深めましょう。

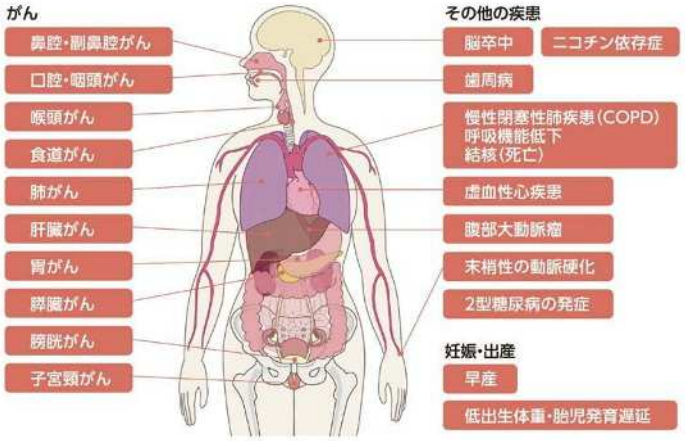
受動喫煙にも注意

親しい方が喫煙している場合は、禁煙を勧めましょう。

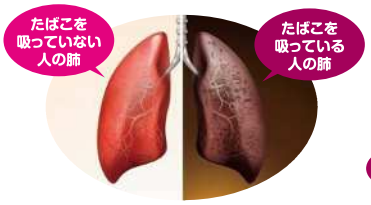
禁煙を、支援する

たばこはやめたくてもやめることは大変です。大切な方の健康のためにも、禁煙の支援をしてください。

喫煙は多くの病気と関係しています!



出典:「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
国立がん研究センター　がん情報サービス



日本人の死因第1位
がん



呼吸が苦しくなり、
酸素吸入が必要なこともある
COPD



様々な症状が現れる
脳卒中

お問い合わせ窓口

施設や事務所の地域を所管する県の保健所にお問い合わせください。(受付時間:平日 午前8時30分～午後5時15分)

所管区域	担当部署	電話番号
岐阜市	岐阜市保健所(健康づくり課)	058-252-7180
羽島市・各務原市・山県市・瑞穂市・本巣市・羽島郡・本巣郡	岐阜保健所(健康増進課)	058-380-3004
大垣市・海津市・養老郡・不破郡・安八郡・揖斐郡	西濃保健所(健康増進課)	0584-73-1111(内474)
関市・美濃市・郡上市	関保健所　(健康増進課)	0575-33-4011(内376)
美濃加茂市・可児市・加茂郡・可児郡	可茂保健所(健康増進課)	0574-25-3111(内362)
多治見市・瑞浪市・土岐市	東濃保健所(健康増進課)	0572-23-1111(内377)
中津川市・恵那市	恵那保健所(健康増進課)	0573-26-1111(内237)
高山市・飛騨市・下呂市・大野郡	飛騨保健所(健康増進課)	0577-33-1111(内359)