

喫煙について考えよう

いつもどんな時にたばこを吸いますか？

食後にコーヒー飲
みながら

起きてすぐ

出社後、帰宅前
とりあえず1本

お酒が入ると
どうしても

仕事がかどらず
気分転換に

お風呂上りに
ベランダで



いつもの喫煙行動を意識
するだけでも、喫煙を見直
すきっかけになります！

あなたは1日に何本
吸ってますか？



自分の喫煙行動を思い出してみよう！

岐阜県西濃保健所



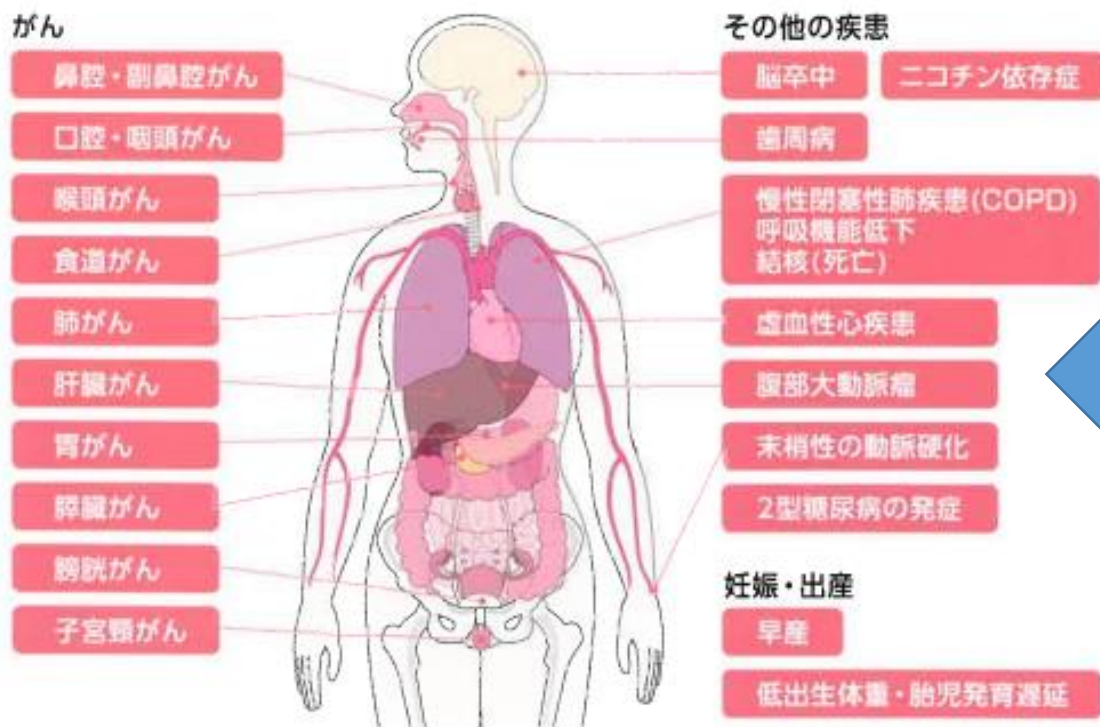
たばこクイズ！

問題：1箱580円のタバコを1日1箱吸うと、5年間でいくらになる？

(1)約10万円 (2)約50万円 (3)約100万円

たばこの健康影響を知ろう

たばこによる健康障害



喫煙との関連が「**确实**」と判定された病気には、肺がんをはじめ咽頭がん、食道がんなどがあり、がん以外では脳卒中、虚血性心疾患、COPD、2型糖尿病などがあります



(出展：厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編:喫煙と健康、2016)

岐阜県西濃保健所



たばこクイズ!

問題：タバコの中に含まれる発がん物質は何種類ぐらいでしょう？

- (1) 10種類 (2) 40種類 (3) 70種類