

やめよう！朝のタバコ 食後のタバコ

- ☆「メタボリックシンドローム」に喫煙が加わる…⇒生活習慣病の発症リスクが急激に増大！
- ☆喫煙は血管を収縮させ血流を悪くし、血圧を上げて血管に負担をかける…⇒動脈硬化が進行！
- ☆喫煙者は、冠動脈死亡が、非喫煙者の4.3倍、脳卒中死亡は2.2倍に…⇒禁煙によって激減！

禁煙成功へのアドバイス

自分の力だけで禁煙するなら

- ① 禁煙をまわりの人に、宣言する!!
- ② 吸いたくなったら、冷たい水・熱いお茶を飲む、深呼吸、体を動かす・・・
- ③ 煙の多いところへ行かない!!
- ④ 禁煙日記をつける。
- ⑤ 趣味に没頭したり、楽しいことを考える。



禁煙補助薬や禁煙グッズで、より効果的に禁煙するなら

- ① 禁煙補助薬：必ず、医師・薬剤師に相談してください。
 - * 医療用（バレニクリン酒石酸塩・ニコチンパッチ）
 - * 一般用（ニコチンパッチ・ニコチンガム）
- ② 保険を使った、病院での禁煙治療



【禁煙支援の情報提供】

禁煙外来は⇒ 福山・府中地域保健対策協議会

（妊婦等喫煙対策委員会）のホームページで…

([TOP](#) > [妊婦等喫煙対策委員会](#) > 妊婦や子育て中の方の禁煙支援情報ページ)

<http://www.fukuyama.hiroshima.med.or.jp/chitaikyo/2011/110428.html>

禁煙情報はこちらにも⇒ひろしま健康ネット（たばこ）

http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/modules/pico/index.php?content_id=3

たばこ対策を取り巻く環境

★平成 15 年 5 月 健康増進法施行

第 25 条 受動喫煙を防止するための措置を講ずるように努めなければならない。

★平成 17 年 2 月 たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約発効

○たばこの煙にさらされることからの保護

○たばこ製品の含有物に関する規制 など

★平成 21 年 3 月 受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会報告書

○多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべき。

★平成 22 年 2 月 25 日「受動喫煙防止対策について」健康局長通知（健発 0225 第 2 号）

○公共の場においては原則全面禁煙を目指す。