

自分のタバコの煙よりも

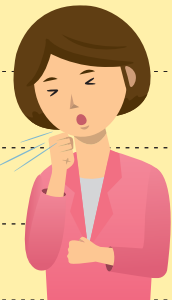
他人の煙のほうが嫌、

吸わない人からも嫌がられる

…そのわけは？



他人のタバコの煙(副流煙)は、アルカリ性のため刺激が強く、くしゃみ、鼻水、セキが誘発されます。さらに、目も痛くなり、涙も出てきます。そして、発がん性物質も50倍以上多く含むだけでなく、一酸化炭素が多いことから心筋梗塞の危険性が高くなります。



## あなたが選んだ その「加熱式タバコ」本当に大丈夫？

紙巻タバコ

vs  
Fight

加熱式タバコ  
(電子)

ROUND  
1

タールは紙巻タバコの2分の1!

ROUND  
2

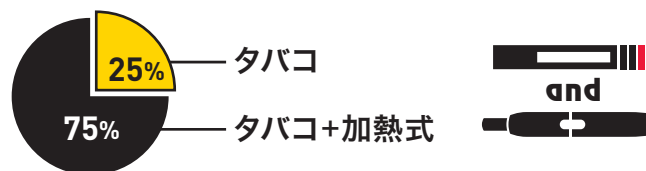
ニコチンは同じかそれ以上!

ROUND  
3

ホルムアルデヒドなどの  
有害物質もたくさん入っている。

ROUND  
4

加熱式タバコ使用者の7割以上が、  
紙巻タバコも吸い続けており、  
禁煙に役立つという証拠がない!



### あなたの「やめたい」を応援します

禁煙外来・禁煙相談などの  
詳しいサポート情報はQRコード  
からアクセスしてください。



発行 北海道(2019年3月)

監修 公益財団法人 北海道健康づくり財団喫煙率低下事業検討会

<http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>



# あなたが タバコを 吸い続ける 理由



気がつくと、どこでタバコを吸おうか考えている…。  
実は、やめようと思っているのにやめられない…。

タバコがないと…

イライラする・  
集中できない

落ち着かない

気分転換  
できない

ストレス解消  
できない



これらのほとんどは、  
ニコチン切れの症状かもしれません。

### 北海道民の真実！

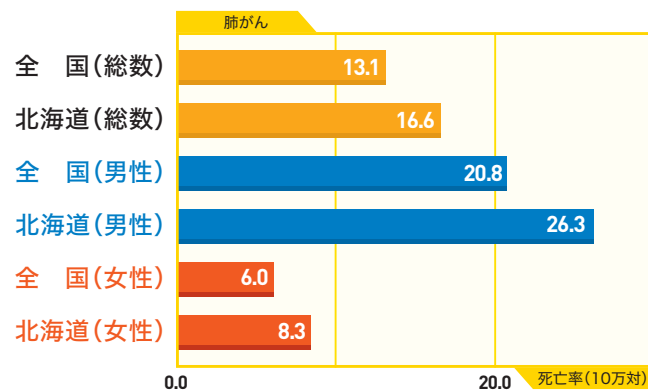
「喫煙率は全国一、肺がんの死亡率も全国一」

#### 喫煙率の全国順位

1位	北海道	24.7%
2位	青森県	23.7%
3位	岩手県	22.6%
4位	福島県	22.3%

出展：2016年国民生活基礎調査(厚労省)

#### 肺がんの年齢調整死亡率



出展：2017年人口動態統計(厚労省)

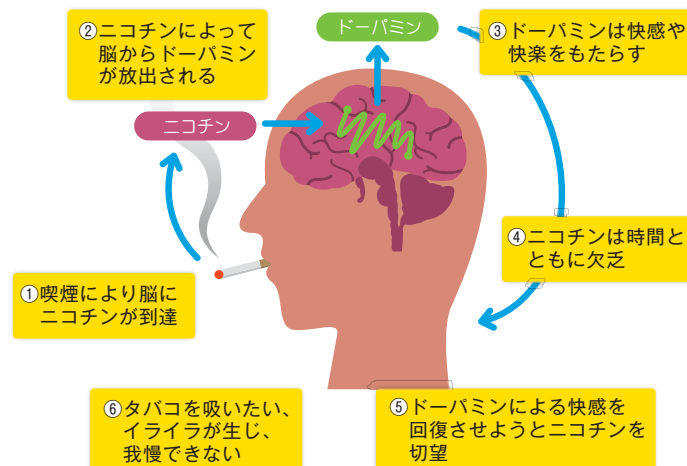
## タバコを吸うとスッキリする、 ストレスの解消になる?!

あなたの周りを見てみましょう!

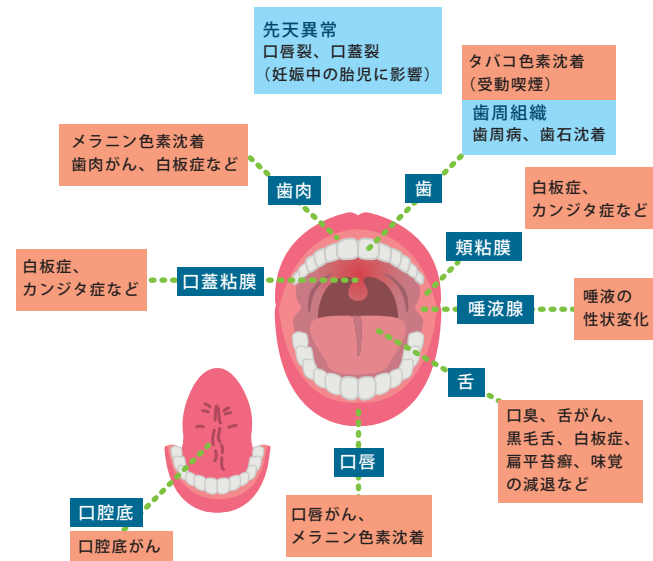
「イライラする」という口ぐせは喫煙している  
人に多いことに気づくでしょう。ニコチンに  
より脳内のドーパミンが過剰に放出するよう  
になると、α波(リラックス)が  
低下するようになり、タバコ  
を吸わなかった頃と比べると  
幸福感を得にくくなります。



### なぜニコチン依存になるのか



## あなたにできない「お口の健康」



### 【口臭の原因】

自分の口臭が気になりませんか?

この口臭の原因はタールによるタバコ臭とニコチンによる口の乾きが原因です。喫煙により唾液が少なくなると、口の中が汚れ、細菌が増えて口臭が発生します。

### 【歯周病の原因】

ニコチンによって血流が阻害され、一酸化炭素が自然治癒を妨げます。喫煙者は非喫煙者と比べ歯石が多く、歯周ポケットが深く、その数も多いのです。

### 【味覚】

味付けが濃くなっていませんか? 舌にある味覚を感じる部分が喫煙によって麻痺している方もいます。通常の味付けよりも濃い味を好むようになります。