

5月31日は

# 「世界禁煙デー」



「禁煙週間」 5月31日～6月6日

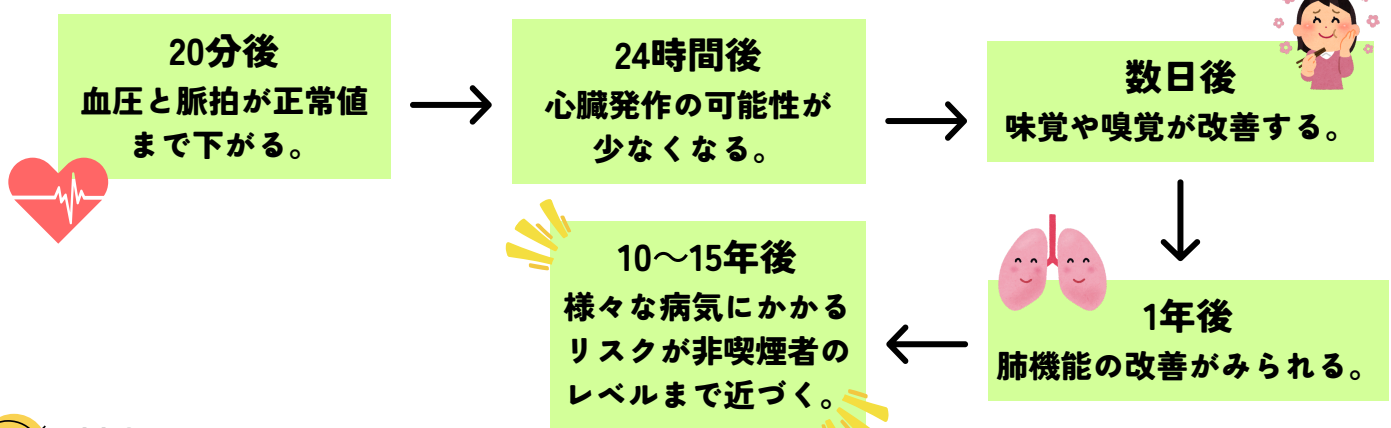
たばこには多くの**有害物質**が含まれており、  
自分と周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。

喫煙はこんな病気のリスクを高めます・・・

- がん
- COPD
- 脳卒中
- 心疾患

また、受動喫煙は  
子どもや妊婦、高齢者にも悪影響を及ぼします。

禁煙するとこんな良いことがあります！



禁煙までの3ステップ

### 〈ステップ1〉

禁煙をスタートしやすい  
期間を選びましょう。  
→長期休暇の前など、心に  
余裕がある時期の方が成功  
します。



### 〈ステップ2〉

喫煙に関する道具を処分  
しましょう。  
→後戻りできないように、  
たばこはもちろん、ライター  
や灰皿も処分しましょう。

### 〈ステップ3〉

吸いたくなったら気分を  
紛らわしましょう。  
・冷たい水や熱いお茶を飲む。  
・ガムをかむ。  
・軽い運動をする。



～こんな禁煙方法もあります～



・禁煙外来  
医師のサポートのもと、禁煙治療を受けることができます。



・市販の禁煙補助薬の活用  
医療機関を受診しなくても禁煙を助ける薬を使う方法があります。

