



発行: 滋賀県湖東健康福祉事務所

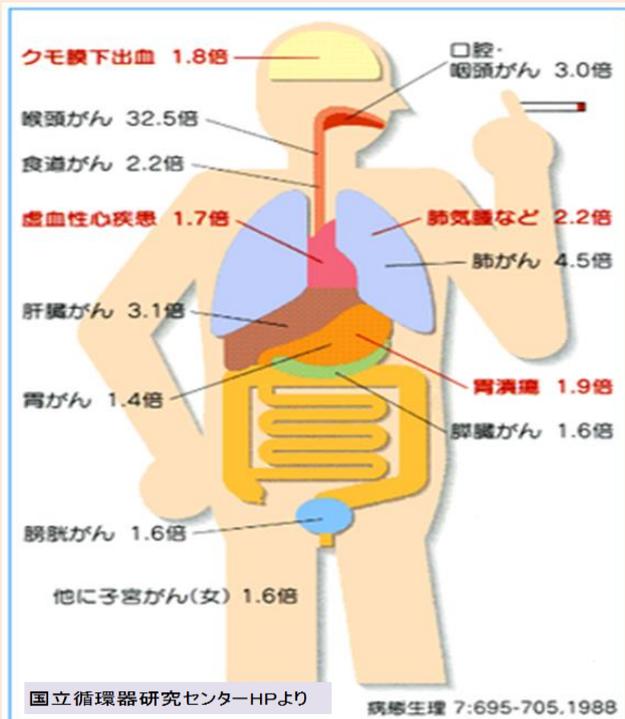
滋賀県健康づくりキャプター
しがのハグ&クミ

禁煙は未来への投資です！！

～あなたと周りの人へ明るい未来を～

たばこは喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周りの人にも影響を与えます。

図 非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



受動喫煙の影響

すぐにあられる影響	目・のどの痛み・心拍数の増加・冷え性 等
長期的な影響	・肺がん・副鼻腔がん・子宮頸がん ・気管支喘息の悪化・呼吸機能の低下 ・脳卒中・心筋梗塞・動脈硬化・糖尿病
妊婦・新生児への影響	・流産・早産 ・乳幼児突然死症候群 ・新生児の低体重 ・新生児の将来の肥満、糖尿病



家族や赤ちゃんにも
影響が大きいよ！！

たばこを吸っている男の人は
吸っていない人より2~4倍
死亡しやすいなんて！！



たばこを吸っている男の人は、吸っていない人より2~4倍死亡しやすかったり、家族や赤ちゃんにも深刻な影響があります。禁煙は、ご自身の健康や命を守ること、家族や周囲の人の健康を守ること、疾病による出費を抑える効果もあります。

ノーリスク・ハイリターン！

まさに理想の投資対象です。

5月31日は世界禁煙デーです あなたの禁煙デーにしませんか！！

禁煙相談のご案内

滋賀県薬剤師会認定「禁煙支援薬剤師」と相談できる薬局や健康保険が使える「禁煙外来」のある医療機関もあります。

喫煙本数が少ない方でも禁煙補助剤を使ったり

本数や年数が多い方は禁煙外来※を使うと

ニコチン切れの症状が押さえられて

比較的楽に禁煙できます

あなたに合う方法を、ぜひご相談ください。

※禁煙外来の利用には条件があります医療機関にお問い合わせください



禁煙はいつからでも、
何度でもチャレンジ
OK！！

禁煙支援薬剤師のいる薬局

地域	薬局名	電話
彦根市	さん調剤薬局	0749-47-5329
	正田調剤薬局	0749-43-5484
豊郷町	ヤクゴ薬局 豊郷店	0749-35-5188
	ヤクゴ薬局 豊郷ワラワ店	0749-35-5511