

一生「たばこを吸わない」

という選択をする

3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！

命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？

たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。

夫がたばこを吸っていると、妻は肺癌のリスクが1.3倍になるという研究も！
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましよう。