

# 43万人

世界で受動喫煙を要因に早死する人の数

## そのうち64%は女性です。

出典：2010年世界禁煙デー（WHOたばこ対策部長：ダグラスベッチャー氏）

タバコを吸ったあとの息からも有害物質が出ているという研究結果もあります。

出典：「Kids at risk even if parents go out smoke-study」 Reuters Health 2004.4.5

非喫煙者が喫煙者と共に1日1時間を同室で過ごすことは、アスベストを含有する建物で20年間を過ごすよりも、肺がんを発症する確率が100倍近く高い。

出典：Sir Richard Doll,1985



受動喫煙の害からタバコを吸わない人の健康を守るために、店内での禁煙にご協力ください。

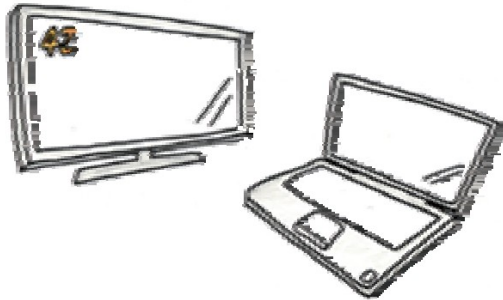


# あなたの1年間のタバコ代は いくらですか？

1箱420円のタバコを毎日1箱吸い続けると、1年間で15万3300円、10年間では153万3000円です。あなただったら、そのタバコ代で何を買いますか？

1年間禁煙したら

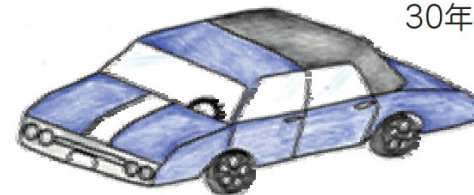
420円×365日＝15万3300円



2年間では30万6600円



10年間では153万3000円



30年間では459万9000円



禁煙貯金が貯まったら  
何を買おうか。。。

# タバコもお酒も大好きな人、 吸いすぎ、飲みすぎは禁物ですよ。

飲酒と喫煙との関連が強く、アルコールを飲まず、タバコも吸わない人が食道がんになることはまれです。しかし、毎日飲酒している人が食道がんになるリスクは、飲まない人と比較して2倍以上高く、1日あたりの飲酒量が増えたとリスクが徐々に増大する傾向があり、飲酒と喫煙の両方が重なるとさらにリスクが高くなります。一方、野菜や果物の摂取は食道がんの抑制要因と考えられています※。東京の島は降雨量が多く、新鮮な野菜が豊富です。タバコをやめて、新鮮な野菜を食べて、健康な体を維持しませんか？

※出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービス

## まず、タバコをやめ、 野菜や果物をたくさん食べ、 お酒を控えましょう。



# タバコを吸う10代のみなさんへ

## あなたの夢や希望は何ですか？

タバコに含まれるニコチンは、不安な気持ちを抑えるセロトニンや、幸せな気分させるドーパミン、興奮作用のあるアドレナリンを分泌させるため、多くの方はタバコがやめられなくなります。タバコは、病気を招くだけでなく、肌のハリを失ったり、肌の色が浅黒くなったりと皮膚の老化も招きます。健康な体をいつまでも大切にするために、タバコをやめませんか？

## 健康は一生ものの財産です。

タバコを吸わないことによる害はありませんが、タバコを吸うことによる害は沢山あります。

大切な体をタバコの害から守りましょう。



東京の島 健康・食生活カード 平成23年3月発行

発行：東京都福祉保健局 島しょ保健所総務課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号

電話：03-5320-4342

登録番号 (22) 3