



5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

【吸っている人だけじゃない たばこの害】

紙巻きたばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん性物質が含まれています。また、加熱式たばこの主流煙にも多くの有害化学物質や紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。**たばこを吸っている方はもちろん、受動喫煙やサードハンド・スモーク※（三次喫煙）により周りの方も健康被害を受けます。**

※サードハンド・スモークとは

たばこの火が消された後も残留する化学物質を吸入することをいいます。たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られています。

厚生労働省が令和5年に実施した国民健康・栄養調査の結果、わが国の喫煙率は15.7%であり、10年間でみると減少しています。

自分のためにも、大切な人のためにも、禁煙をはじめてみませんか？また、今、たばこを吸っていない人は、**最初の1本を吸い始めないこと**が大切です。

【ひと足先に禁煙に成功した“わたし”から、禁煙を考えている“あなた”へ】

御坊市では、禁煙に成功した方にインタビューを実施しています。

令和6年度に集めた声



たばこを吸える場所が減ってきたので、禁煙を決意！
やめてから1週間は「吸いたい」と思うこともあったが、それを乗り越えると禁煙できた。

【60歳代・男性】



1回目の禁煙は妊娠がきっかけだったが、授乳が終わって再開してしまった。でも、このままではいけないと、引っ越しや歯の治療をきっかけに2回目の禁煙を決意しました。
禁煙をしたことでお口も健康になったので、やめてよかった。

【50歳代・女性】



なんとなく禁煙してみようと、まずは起床後すぐの喫煙をやめるところから始めた。2週間くらいはイライラすることもあった。
今後、禁煙をされる方は、禁煙外来をお勧めします！

【30歳代・男性】

御坊市は、禁煙を考えているあなたを応援しています。
御坊市ホームページ「禁煙について」禁煙外来の一覧はこちら⇒

