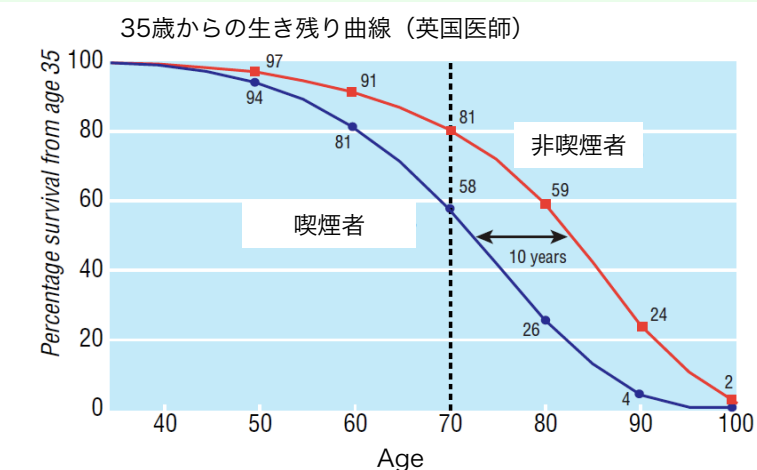


タバコをめぐる5つのウソと誤解

- × タバコはストレス解消になる ……
- ◎ ニコチン切れのイライラが一時的に解消されるだけで「ニコチン依存症」という病気です
- × 禁煙はつらく苦しいので無理だ ……
- ◎ 禁煙補助薬により楽に禁煙することができます。かかりつけの医師・薬剤師に相談を
- × 分煙で受動喫煙は防止できる ……
- ◎ 喫煙室や分煙装置で受動喫煙が防げないことは、WHOや日本政府も認めています
- × タバコ税で社会に貢献している ……
- ◎ 医療費や死亡による損失などで、税金の倍以上も社会に負担をかけています
- × 祖父はタバコを吸って長生きした ……
- ◎ そういう人はごくわずかな例外で、喫煙者の半数近くは70歳まで生きられません

タバコは寿命を10年縮めます



タバコを25本以上吸う人は70歳までに4割以上が死亡し、90歳まで生きた人は4%しかいません。平均で寿命が10年も縮まります。



5月31日は WHO 世界禁煙デーです

青森県タバコ問題懇談会
青森市松原1-2-12 TEL 017-722-5483
<http://aaa.umin.jp/>
入会歓迎 年会費千円 学生・家族会員無料
ホームページ・ブログをご覧ください



タバコのない青森を 受動喫煙防止条例を制定しよう

「タバコは老化促進剤！」



タバコを吸うとシミ、肌あれや、深いシワが増え、しわがれ声になり、老化が進みます

禁煙は愛

大切な人の命を守るために



青森県タバコ問題懇談会

最短命県・喫煙率全国2位の青森

青森県は平均寿命やがん死亡率が全国ワースト1で、喫煙率は全国2位（男性1位・女性2位）です。県の調査では小中高校生の父親の5割以上、母親の約4分の1が喫煙しています。そんな環境で子どもたちが育っているのです。

● ご存知ですか、サードハンドスモーク

子どものために外で吸っているという家庭でも、子どもの尿からニコチンの代謝産物が高い濃度で検出されます。直接煙を吸い込まなくても、喫煙者の吐く息や体、服などから有毒物質が撒き散らされているのです。

● 親から子への喫煙の悪い連鎖を断ち切ろう

親が喫煙者だと、子どもが将来タバコを吸い始める率が高くなります（非喫煙家庭の2倍以上）。特に母親が吸うと娘の喫煙率は非常に高くなります。親が禁煙することが必要です。

タバコのない青森へ

喫煙者の半数を死亡させるタバコという致死的な悪習を次世代に持ち越させないためには、まず大人社会が変わらないといけません。世界中の国々で「受動喫煙ゼロ」だけでなく「喫煙率ゼロ」を目指した政策が実施されています。

- ・タバコ税の大幅増税 「1箱1000円」
- ・タバコ税による葉タバコ農家転作・廃作支援
- ・飲食店を含む公共的施設の屋内全面禁煙
- ・タバコの画像警告、無地包装、自販機禁止
- ・タバコの広告・販促・スポンサー活動の禁止

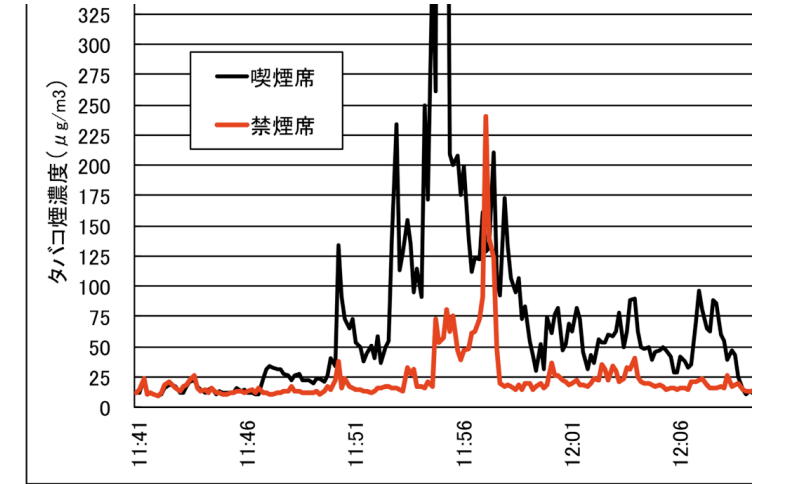
禁煙治療で楽に禁煙できます

喫煙者の多くは「タバコは嗜好品であり禁煙するのは難しい」と考えていますが、喫煙は「ニコチン依存症」という病気であり、意志の強さとは関係なく医学的な治療により楽に禁煙することができます。現在、チャンピックス（飲み薬）、ニコチンパッチ（貼り薬）、ニコチンガムによる禁煙治療が行われています。使い方の注意などがありますので、医師・薬剤師とご相談下さい。禁煙治療ができる医療機関は青森県または当懇談会のホームページに掲載されています。なお、保険で禁煙治療を受けられるのは喫煙本数×年数が200以上の方に限られます。

	医療機関	薬局	成功率
チャンピックス	○		↑
ニコチンパッチ	○ 高用量	○ 中用量	↓
ニコチンガム		○	↓

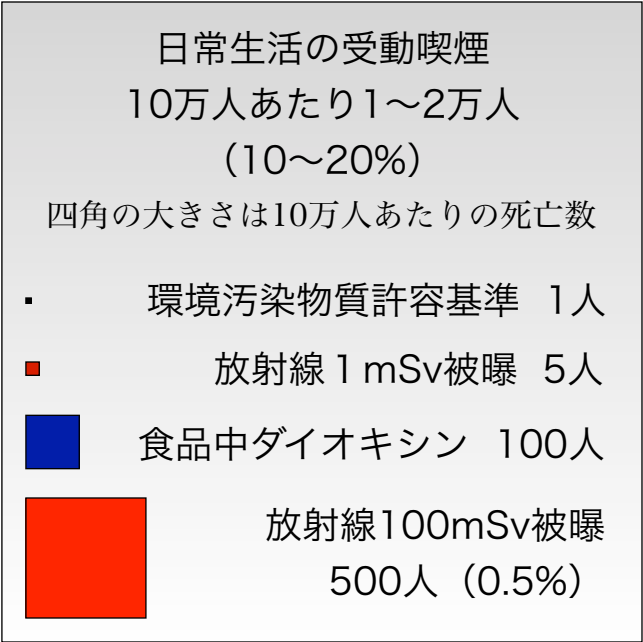
PM2.5は飲食店内の喫煙で危険域に

店内の喫煙でPM2.5は危険域まで上昇し、分煙では防げません。屋内全面禁煙が必要です。



（産業医大・大和浩教授の資料より）

受動喫煙は放射線被曝より危険



日常的な受動喫煙は、環境基準の1万倍以上、放射線100mSv被曝の20倍以上の猛毒です。

受動喫煙防止条例の制定を

タバコは世界中で喫煙者を毎年500万人以上、受動喫煙で60万人（子ども16万人）以上を殺し続けている「商品」です。（WHO推計値）タバコ会社はこの「商品」でさらに金儲けを続けるために、世界中の国々で販売を拡大し規制を妨害して骨抜きにしようと暗躍しています。日本も批准しているWHOタバコ規制枠組み条約（FCTC）により、タバコ会社の広告・協賛・社会貢献活動はすべて禁止されています。FCTC受動喫煙防止ガイドラインで、2010年までに例外なき屋内全面禁煙の法制化が日本政府に求められていましたが実施されていません。青森県の飲食店や観光地などでは、受動喫煙放置状態が続いています。青森県でも受動喫煙防止条例の制定が必要です。