

もう一度チェック! タバコって??

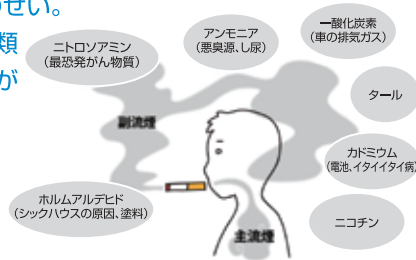
✓ タバコを吸うと一酸化炭素がからだに入る。それだけ酸素がからだにたりなくなる。走る力も落ちるし、頭のはたらきも落ちる。

一酸化炭素で酸欠+ニコチンで血管も収縮=お肌老化!
タールで歯も歯ぐきも真っ黒。でも、卒煙でよくなる☆



双子のカーティとケリー
20年吸うとこれくらいちがう

✓ タバコが腐らない、かびない、虫がつかないのは、大量の添加物・農薬のせい。燃えると200種類以上の有害物質がでてくる。



✓ 加熱式タバコもタバコです。ニコチンなどの有害物質もたくさん入っている。見えない煙も出ている。



✓ あなたがタバコを吸えば、まわりの人の肺にも煙が。「受動喫煙」で肺がん、心筋梗塞、脳梗塞になりやすくなり、日本で毎年約15,000人が亡くなっている。子どもたちは成長不良、喘息や中耳炎になりやすい。あなたの卒煙でみんながハッピー!!



[京都府医師会発行「Be Well vol.36」、日本肺がん学会スライド集(2012)より一部引用]

卒煙チャレンジ あなたならできる! 難コースを完全制覇だ!

エントリー完了。さあ! レッツゴー!!

1 月 日 CLEAR

2 月 日 CLEAR

3 月 日 CLEAR

4 月 日 CLEAR

5 月 日 CLEAR

6 月 日 CLEAR

7 月 日 CLEAR

8 月 日 CLEAR

START

1日目 吸いたい吸いたいの大コブをど根性でクリア

2日目 吸いたい吸いたい

3日目 あ〜、苦しいのアイスバーンをおととつでクリア

4日目 すわせたガリアを巧みにかわしてクリア

5日目 1本だけツリーを難なくクリア

6日目 もう大丈夫だろうの大穴を大きくジャンプしてクリア

7日目 油断禁物

8日目 12日目

ゴール

★クリアできたらチェックしよう

おめでとう! 金メダル

〈敵キャラはこいつだ!!〉

あ〜吸いたいの大コブ
スタート直後に出現! 大きいだけなので根性でかわそう。

あ〜苦しいのアイスバーン
3日目あたりに出現。ゆっくり慎重に通りましょう。

ほっこり小コブ
1週間後に出現。体は小さいが強敵だ!

1本だけツリー
2〜3週間後に遭遇。ゼツタイ無視しよう。

すわせたガリア
4週間後に出現! 強い動悸力をもつ。

隠れ大穴 油断禁物
8〜12週のどこかでふと出現。大ジャンプでクリアだ!

吸う人も・吸わない人も
知って得する

楽々! 卒煙ガイド

Quit Smoking



タバコフリー京都
<https://www.tobacco-free.jp>
<https://www.facebook.com/TobaccoFreeKyoto>
 (NPO法人 京都禁煙推進研究会)



※タバコフリー…“タバコがない”という意味