

# もう一度チェック! タバコって??

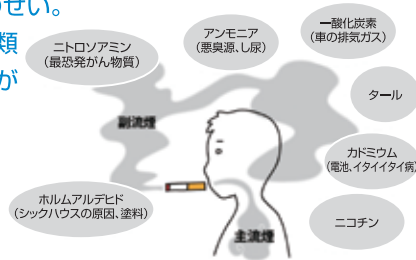
✓ タバコを吸うと一酸化炭素がからだに入る。それだけ酸素がからだにたりなくなる。走る力も落ちるし、頭のはたらきも落ちる。

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 一本だけ!

6日目 一本だけ?

7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

8日目 もう大丈夫だろう

9日目 油断禁物

10日目

11日目

12日目

GOAL

★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!

**一本だけツリー**  
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



千クショー!

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)

