

これからも



吸わない

&

飲まない



未来の自分のための選択を



タバコは吸わない。
お酒も飲まなくていい。飲みすぎではダメ。

横浜市健康福祉局

吸わない

タバコの健康への影響はよく知られていますが、それ以外にも影響があります！



1 肌にしわや黒ずみが増える、歯が着色する

老化が進みます



写真は双子です。右側は喫煙者です。

タバコを吸うと体内のビタミンCが失われ「しみ」や「しわ」が増え、肌が老化します。さらに、ニコチンの影響で肌の血流が悪くなるため老化が進みます。タバコに含まれるヤニが付着し歯が着色したり、血流が悪くなるため歯肉も「黒ずみ」ます。



タバコで黒ずんでしまった歯と歯肉

2 就職時の選択肢が減る

喫煙者を採用しない企業があります

タバコに含まれる有害物質であるニコチンの影響で集中力が低下する、喫煙のために離席することで時間のロスや吸わない従業員との不公平が生じるなどの理由から、喫煙者を採用していない企業があります。法律でも周りの人を守るため、タバコを吸える場所は規制されており、オフィスの中で仕事をしながらタバコを吸える会社はどこにもありません！



3 お金がかかる

1年で約22万円！

タバコ1箱600円として、1日1箱吸うと1月で約18,000円。1年で約220,000円！吸わなければ生活費を減らさなくてよいし、その分を好きなことに使えます。



ちなみに…加熱式タバコも「タバコ」の1つです。ニコチンや発がん性物質など有害物質が含まれています。



吸っている人は禁煙にチャレンジ！禁煙の方法を選ぼう



自分で頑張る



ニコチンガムを使う



ニコチンパッチを使う



飲み薬を使う

35歳未満の人は、喫煙する本数や年数に関係なく、保険で禁煙治療が受けられます。加熱式タバコも治療の対象となります。

詳細は [横浜市 禁煙NOTE](#) 検索



飲まない

過度な飲酒は、急性アルコール中毒の危険があるうえ、将来のがんやその他の生活習慣病のリスクを高めます。節度ある適度な飲酒量を知り、飲まない・飲みすぎない工夫をしましょう。

節度ある適度な飲酒量以下に！

アルコール度数5%なら…

男性



500ml 程度/日
(純アルコール量20g程度)

女性・お酒に弱い人



250ml 程度/日
(純アルコール量10g程度)

缶に記載の純アルコール量に注目！

★あえて飲まなくてもよし！

誘いが多くても飲みすぎない工夫！



アルコールの間に水を飲む



ノンアルコール飲料にする



飲めない人の隣に座る



人にも無理やり勧めない



20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁じられています。

早くから飲酒・喫煙をすることで、心身の健康に影響を与えるリスクが高まるのがわかっています。