

25 仏滅		26 大安		27 赤口		28 先勝		29 友引		30 先負		31 仏滅	
----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

しましろう!

タバコの煙には、約 5,300 種類以上の化学物質と 70 種類近くの発がん物質が含まれています。そのため、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患など様々な疾患の原因となります。また、加熱式タバコも健康への影響が懸念されています。

タバコを吸わない人が喫煙者のタバコの煙を日常的に吸ってしまう「受動喫煙」も有害です。

タバコを吸っている方は、自分のため、大切な方のためにも、禁煙に一步踏み出してみませんか。

2024 令和6年
9
September

禁煙を心がけましょう

禁煙外来医療機関案内 **インデックス④** P20 ~ 23 参照

日	月	火	水	木	金	土							
1 大安		2 赤口		3 友引		4 先負		5 仏滅		6 大安		7 赤口	
8 先勝		9 友引		10 先勝		11 仏滅		12 大安		13 赤口		14 先勝	
15 友引		16 敬老の日 先負		17 仏滅		18 大安		19 赤口		20 先勝		21 友引	
22 秋分の日 先負		23 振替休日 仏滅		24 大安		25 赤口		26 先勝		27 友引		28 先負	
29 仏滅		30 大安											

何日運動 できましたか?



タバコが体に及ぼす影響



- おとな**
 - ・がん
 - ・心筋梗塞
 - ・脳血管疾患
 - ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
 - ・胃潰瘍・十二指腸潰瘍 など
 - 妊婦**
 - ・低体重出生
 - ・早産 など
 - 子ども**
 - ・乳幼児突然死症候群
 - ・ぜんそく
 - ・気管支炎 など
- タバコは自分だけでなく、周囲にいるみんなの健康も奪います

日立市内で禁煙外来がある医療機関は P20 ~ 23 参照

縦 18 mm



広告掲載位置

横 120 mm

