

# 福山大学学生の皆さんへ タバコは吸わない！

- ① 安易にタバコを吸わないでください。簡単に習慣化されて、やめたくてもやめられなくなります。

大学生になると、気軽な気持ちで喫煙を始める人がいます。しかし、いったん、喫煙が習慣化されるとニコチン依存と心理的依存のために簡単に止めることができなくなります。特に皆さんのように若い年齢では、短期間で強くタバコに依存しやすくなるといわれています。禁煙は難しいことですが、最初から吸わないのは誰にでもできることです。タバコには手を出さないでください！

- ② 健康に良くないことをもっと知ってください。

“タバコを少しくらいなら吸っても大丈夫！”とっていませんか？タバコによる健康被害はひそかに忍び寄ってきて、確実に進行していきます。喫煙は肺がんだけでなく、気管支喘息、慢性気管支炎、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、歯周病、そして妊娠に関連した異常などさまざまな病気を引き起こします。しかも、皆さんの年齢からの喫煙は、そのリスクをさらに高くします。

- ③ 喫煙者本人だけではなく周囲の人々にも健康被害をもたらします。

喫煙により発生する煙の中には、多くの有害物質が含まれています。その煙によって、周囲の人々も受動喫煙による健康被害を受けます。公共の場所での喫煙は「健康増進法」でも禁じられています。皆さんの健康を守るために、福山大学も建物内禁煙としています！屋外でも所定の場所以外は禁止です。

- ④ 健康増進法が成立して社会が禁煙化に向かっています。

市役所や JR 構内などの公共施設をはじめ、喫煙できない場所や建物が増えてきました。また、喫煙しないことを採用の条件にあげている会社や企業も増えています。将来皆さんの就職にも影響し、喫煙者は採用決定に不利になる可能性があります。

- ⑤ タバコを吸っている学生の皆さん、タバコの操り人形から脱出しましょう。

習慣的な喫煙者が禁煙することは、強い依存のために困難を伴います。そこで、禁煙が達成しやすくなるように保健管理センターでは、皆さんの禁煙を応援します。喫煙をしている学生のみなさん、ぜひ禁煙にチャレンジしてください！

禁煙についての相談、支援は保健管理センターで行っています。

場所：大学会館 1F



## タバコは詐欺師！

一服のお蔭で、ストレス解消・・・と思いませんか？  
**気づいてください！**

タバコを吸ってストレスをつくり  
タバコで解消しているだけです。

## タバコは毒の缶詰

タバコの煙に含まれているもの・・・  
ニコチンだけではありません！

発がん物質など200種以上の  
有害化学物質が含まれています。



## 喫煙は老化を促進する

