



知っていますか?

喫煙リスク

飲酒リスク

水分不足
むくみ・肌荒れ

アルコール依存症
睡眠障害・うつ病

肝臓障害
高血圧・糖尿病など

血行不良
肌のシミ・シワ
口臭・歯周病

副流煙で
周りの人にも
リスクを負わせる

脳卒中・がん
心筋梗塞など

新型たばこも
リスクは同じ!

飲酒運転は
自転車も違反!

リスクを知って、
自分のペースで無理なく
楽しくたしなむのが
オトナやで!!

ハタチ過ぎた言うても
お酒もたばこも結構
大きい影響があるんやで

**なりたい自分の
かしこい選択**

なりたい自分は「いいね!」が多い自分!

未成年の飲酒・喫煙は
しない・させない

飲んだら運転しない・させない

こどもや妊婦の周り、
公共施設では吸わない

他人に飲酒・喫煙を強要しない

一気に飲みをしない・させない

妊娠を意識したら
飲酒・喫煙はやめる

喫煙・飲酒のリスクを知ろう



くわしくはこちら▲