

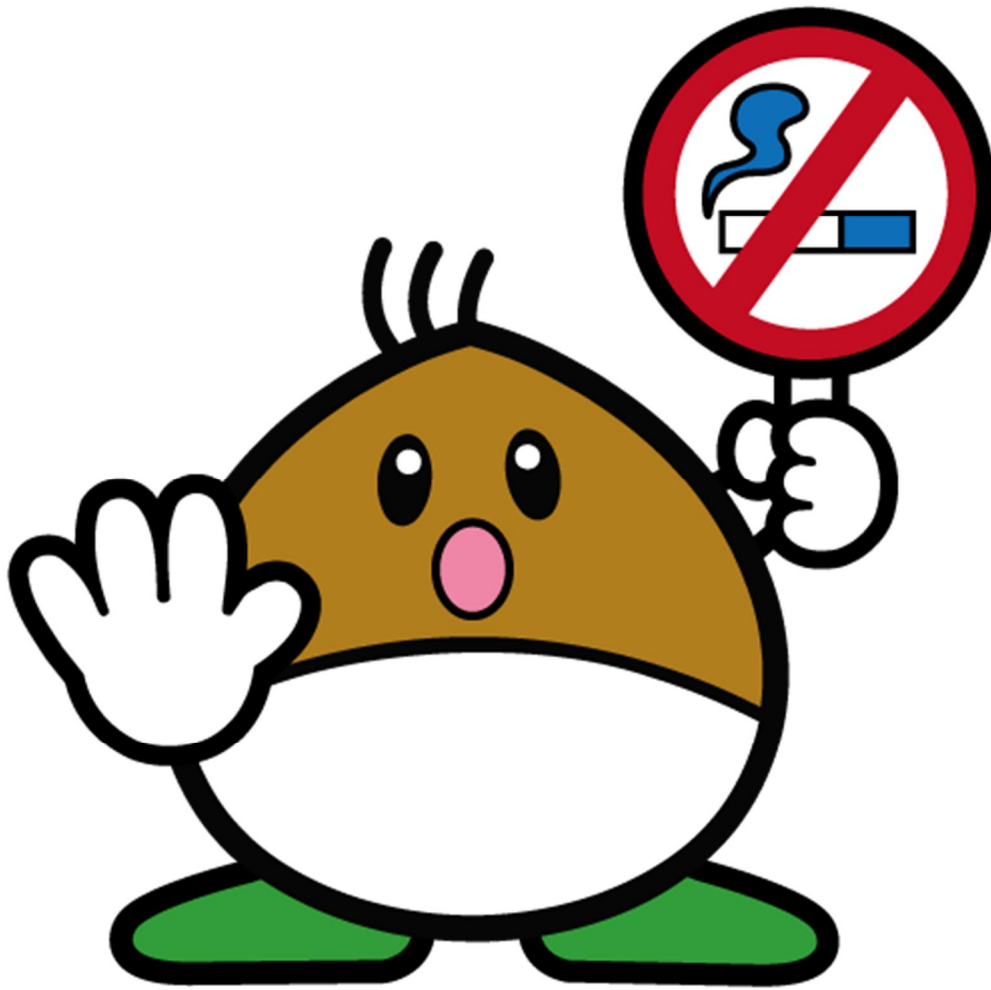


健康のために

資料3 ⑦

# 禁煙に取り組もう

～自分の体にも周りの人の体にも良いことを～



喫煙者が吸っている煙だけではなくたばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。  
自分も周りの人もタバコの煙から守りましょう！



「プロジェクトW」とは

からだによい食事(Wholesome food)や運動(Wholesome exercise)で健康で自分らしい人生(Wonderful Life)を！  
市の健康増進計画「第3次健康りっとう21」の取り組みです。