5月のテーマ: 喫煙

行動目標

言分容守る尼めに告望る

動喫煙によって、毎年 15,000 人の命が奪われています

たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうのが受動喫煙です。 たばこの煙には、5,300種類の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。受動喫 煙で吸わされるたばこの有害物質は、たばこを吸う人に比べて少量ですが、少量でも健康に大き なダメージを与えることがわかっています。 (厚生労働省 e-ヘルスネット「受動喫煙-他人の喫煙の影響」参照)

加熱式たばこでも健康影響の可能性があります



加熱式たばこの煙にも、発がん物質をはじめ、多くの種類の有害成分が含まれてい ます。また、加熱式たばこによる受動喫煙についても、健康に悪影響を及ぼす可能性 が否定できないと考えられています。

家庭での受動喫煙対策 ~このような対策では不十

全空気清浄機のそばで吸う

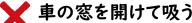














家庭で受動喫煙を減らすために最も効果的な対策は 禁煙 です!

たばこを吸う家族に、みんなの健康のために「禁煙」してもらうように働きかけましょう!

禁煙にチャレンジ~自分にあった禁煙方法を選ぼう~

自力での禁煙に比べて、禁煙補助薬を利用すると、3~4倍禁煙しやすくなるという海外の 報告があります。

[自分にあった禁煙方法を選ぼう]

- ・医療機関で禁煙治療を受ける(禁煙する自信がない人にお勧め)
- ・薬局・薬店でニコチンパッチ・ニコチンガムを使ってやめる(禁煙する自信が比較的 ある人にお勧め)
- ※禁煙治療は要件があり、それを満たした方が対象
 - ※健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関は(禁煙治療に保険が使える医療機関 で検索を





下関市は「ふくふく健康21(第三次)」および、「第4次下関ぶちうま食育プラン」を 推進しています。 お問い合わせ 健康推進課 231-1408



