



## 行動目標

大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、  
大切な自分を守るために禁煙をはじめよう



## 受動喫煙によって、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分~

✗ 空気清浄機のそばで吸う



✗ 換気扇の下で吸う



✗ 車の窓を開けて吸う



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



行動目標の詳細についてはコチラ ↓



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

