



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。

(参照：厚生労働省ホームページ「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告」)

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 で検索



行動目標の詳細についてはコチラ ↓

