

“三次喫煙”って 知っていますか？

“三次喫煙”とは？

たばこを消した後に残留する化学物質を吸入することを**三次喫煙**と言います。たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の髪の毛や衣服、部屋のソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着し残留するといわれています。

参考：e-ヘルスネット

職場では・・・

喫煙所で吸っても、喫煙者の髪の毛や衣服にたばこ由来のニコチンや化学物質が付着するといわれており、職場に戻った後も周囲の方に対して、三次喫煙による影響が懸念されます。

喫煙所



職場内



家庭では・・・

誰もいない部屋で喫煙しても、ソファやカーペット、カーテンなどの表面にたばこ由来のニコチンや化学物質が付着し残留するといわれています。そのため、部屋で過ごす時間が長い乳幼児などでは、三次喫煙による影響が懸念されます。



これでは除去できません！！

喫煙後の呼気にも注意!!

たばこを吸った人の呼気(吐く息)から、**45分間は化学物質が放出され続ける**といわれています。

45分!



禁煙したいと思ったあなたへ・・・



「比較的楽に」「より確実に」「費用もあまりかからずに」
禁煙しようと思ったら、禁煙外来へ

山口県HP [禁煙外来医療機関](#) [検索](#)

禁煙を希望されている方で、一定の要件を満たす場合には、禁煙治療に保険の適用があります。市内の禁煙外来医療機関は山口県のホームページにて検索を！