

# 防ごう、なくそう、 望まない受動喫煙

受動喫煙とは、自分の意志とは関係なく他人のたばこの煙を吸ってしまうことです。受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなり、受動喫煙を原因とする脳卒中・心臓病・肺がん・乳幼児突然死症候群などで、年間約15,000人が亡くなっています。



## 主流煙と副流煙

たばこの煙は、喫煙者が直接吸う「主流煙」と、火のついたたばこの先から立ちのぼる「副流煙」に分けられます。副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。

## 受動喫煙に気付いてください

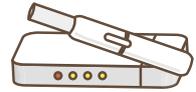
「隣で吸わなければ大丈夫」と思っていないですか。受動喫煙の範囲は思っているより広いのです。

- 外で喫煙すると、煙は半径25m以上に及び
- サッシを閉めていても隙間から煙が部屋に流れ込む
- 喫煙後、肺に残ったたばこの煙が非喫煙所で吐き出される



## 加熱式たばこも要注意

たばこの葉を燃えない温度で蒸し焼きにする加熱式たばこの喫煙者が急増しています。しかし、加熱式たばこにも、ニコチンや発がん性物質が含まれており、周囲の空気を汚染します。



## 4月から受動喫煙対策が強化されています

令和2年4月から、受動喫煙を防止するための取組は、マナーからルールへと変わりました。

- 学校や病院・行政機関は敷地内禁煙(屋外に喫煙場所設置可)
- オフィス・事業所・飲食店は原則屋内禁煙(喫煙専用室は設置可)
- たばこを吸えるエリアがあることを、標識で確認できます
- 20歳未満の人は、たばこを吸えるエリアには立ち入り禁止



## 禁煙のススメ

たばこをやめるのに遅すぎることはありません。禁煙すると2か月後には、血液中の酸素濃度、咳・痰や息切れの症状、手術後の合併症を予防できるまでに改善されます。

禁煙したくても禁煙できないのは、意志が弱いせいではなく「ニコチン依存症」という病気のせいです。かかりつけ医に相談しましょう。医療機関は敷居が高いという人は、あすてらす健康相談室へお気軽にご相談ください。



### あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日  
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

- 問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666