

# タバコの煙に 困っています!!



## 大切な人を受動喫煙から守ろう

### タバコの煙の有害性

#### 主流煙

タバコを吸う人が  
吸い込む煙

発がん性物質

約 **70** 種類

ニコチン  
麻薬と同様に  
強い依存性

タール  
多くの発がん性  
物質を含む

#### 副流煙・呼出煙

タバコから立ちのぼる煙  
口から吐き出す煙

発がん性物質

アセトン  
ペンキの除去剤

ヒ素  
アリの殺虫剤

一酸化炭素  
身体が酸素不足  
になる

カドミウム  
車のバッテリーに  
使われる



### タバコを吸われる皆さまへ

健康被害防止のため、法律・条例により受動喫煙防止対策がルール化されています※。

- ・幼稚園、保育園、学校、病院等は、**敷地内禁煙**です。
- ・学校周辺、通学時間帯の通学路は、**禁煙**です。
- ・飲食店等は、原則**建物内禁煙**です。
- ・プライベート空間でも、妊婦、こどもがいる場合は**禁煙**です。
- ・加熱式タバコも、紙巻タバコと同様の取り扱いとなります。

歩きタバコや喫煙所以外での喫煙は止めましょう。

禁煙にチャレンジしてみませんか？

※2020年4月から、改正された健康増進法と兵庫県受動喫煙の防止等に関する条例が全面施行されました。

ベランダ、換気扇の下、空気  
清浄機の近くで吸っても、  
タバコの煙は拡散し、  
受動喫煙は防げません。



## 受動喫煙とは？

タバコを吸う本人以外がタバコの煙にさらされることを「**受動喫煙**」と言います。タバコの煙には、**約 70 種類の発がん性物質**のほか、多くの有害物質が含まれています。日本では、受動喫煙が原因で、**年間 15,000 人が死亡**していると推測されています。

### ～受動喫煙の影響～

- ・妊婦：自然流産、早産など妊娠合併症
  - ・こども：SIDS(乳幼児突然死症候群)、喘息、中耳炎
  - ・大人：脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、COPD
- ➔これらの健康被害を防止するため、受動喫煙を避けましょう。

健康被害



### COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

肺が炎症をおこし、呼吸がしにくくなる病気です。  
進行すると在宅酸素療法などの治療が必要になります。



### ♪あかし健康ソムリエ・健康推進課からのメッセージ♪

受動喫煙防止啓発活動中！



あかし健康ソムリエは、幼稚園や地域のイベントで受動喫煙防止を呼びかけています。たばこの影響を理解し、受動喫煙防止に努めましょう！

健康推進課では受動喫煙防止のための健康講座や禁煙のための健康相談を実施しています。ぜひお問い合わせください。

卒煙・禁煙応援中！

