

煙のない社会に！

受動喫煙による悪影響を周りの人に伝え、煙のない社会をめざしましょう

～禁煙を考えている人に勧めよう！～

受動喫煙って何？

受動喫煙とは、本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことをいいます。副流煙には主流煙より高い濃度の有害物質がふくまれています。



副流煙
たばこの先から出る煙

主流煙
喫煙している本人が直接吸い込む煙

吸わない人も知らないうちに「喫煙」しています！

受動喫煙の影響

症状

- ・目やのどの痛み
- ・心拍数の増加
- ・冷え性



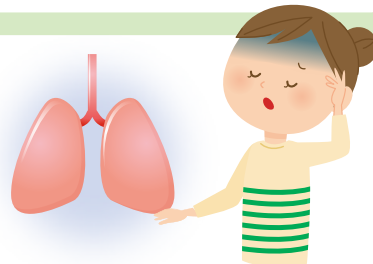
妊婦、新生児、子どもへの影響

- ・身体発育の低下
- ・低出生体重児
- ・流産・早産
- ・乳幼児突然死症候群



長期的な影響

- ・肺がん
- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・呼吸機能の低下



副流煙の影響は主流煙の何倍？

一酸化炭素 **4.7倍**

酸素の運搬機能を妨げる

タール **3.4倍**

数百種類の発がん性物質を含む

ニコチン **2.8倍**

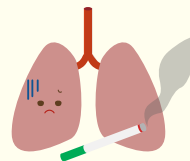
依存性物質。たばこがやめられなくなる原因



たばこは《PM2.5》!?

たばこの煙は非常に小さい粒子でPM2.5*1です。

たばこの煙を吸い込むと、肺の中で小さな粒子が、肺胞の壁に張り付いて壊し、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)*2を引き起こします。



- ※1: 粒の大きさが2.5μm以下の微粒子状物質のこと
- ※2: 呼吸困難、せき、痰が主症状の呼吸器疾患。根治的治療はない

のむ

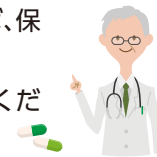
はる

かむ

「のむ」方法 (医療機関) ラクラク度 ★★★

医師の指導のもと、飲み薬を用いて禁煙する方法。喫煙しながら条件を満たせば、保険が適用されます。

※医療機関については、お問い合わせください。



「はる」方法 (ニコチンパッチ) ラクラク度 ★★★

皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。

医師の処方箋がなくても薬局で購入ができます。

※薬局・薬店の場合は、保険はききません。



「かむ」方法 (ニコチンガム) ラクラク度 ★★

ニコチンをガムから取り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。ゆっくり噛んで、しばらく口の中に入れておきます。

※入れ歯や仕事にガムが噛めない方は、ほかの方法がおすすめです。



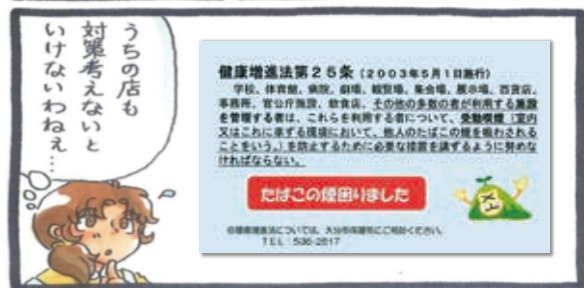
自分で頑張る方法 ラクラク度 ★

ちょっとしたきっかけから成功につながる場合があります。気持ちに余裕がある時期から開始するのが、成功の秘訣です。



※ラクラク度はあくまで目安です。(★が多いほど精神的に楽)

施設の方へ伝えよう!



※カードをはがしてお使いください。

カード設置場所

施設名	住所
大分市保健所健康課	荷揚町6番1号
東部保健福祉センター	東鶴崎1丁目2番3号
大在健康支援室	政所1丁目4番3号
坂ノ市健康支援室	坂ノ市南3丁目5番33号
佐賀関健康支援室	佐賀関1407番地の27
西部保健福祉センター	大字玉沢743番地の2
大南健康支援室	中戸次5115番地の1
野津原健康支援室	大字野津原800番地
大分市役所	荷揚町2番31号
明野支所	明野東1丁目1番1号
大分中央公民館	府内町1丁目5番38号
大分東部公民館	日吉町3番1号
大分西部公民館	王子新町5番1号
南大分公民館	大字豊饒76番地の1
中央子どもルーム	金池南1丁目5番1号
明治明野子どもルーム	明野北4丁目7番8号
南部子どもルーム	大字曲1113番地
原新町子どもルーム	原新町1番31号

(平成29年4月現在)

カードは大分市のホームページからもダウンロードできます。



たばこの煙で困ったときに使う

メッセージカード



受動喫煙防止のロゴマーク

みなさん、たばこの煙でつらい思いをしたり、困ったことはありませんか? でも、直接伝えるのはなかなか難しい…。



そんな時には、このメッセージカードをそっと置いたり渡したりして、「たばこの煙で困っているあなたの気持ち」を施設管理者に上手に伝え、みんなでたばこ対策を進めていきましょう。



たばこを吸っている人に直接渡すカードではありません