



# 保健委員通信



令和6年9月発行 Vol.3 事務局：健康づくり課 0547-34-3281



## たばこの煙は無風でも半径 7メートル先まで届きます！

厚生労働省によると、受動喫煙により1年間で**1万5000人**が**死亡**していると推定されています。

たばこの臭いを感じたら、もう健康被害を受けています。



距離を取りましょう



## 受動喫煙は危険！

たばこの煙にはたくさんの**有害物質**や**発がん性物質**を含みます。そのため、受動喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患などさまざまな**病気のリスク**を高めます。

また、副流煙は、主流煙より**有害物質が多く**含まれており、身体への影響が大きいです。

○主流煙...喫煙者が直接吸い込む煙

○副流煙...火のついた先からでる煙



## 島田市の受動喫煙状況

飲食店や職場での受動喫煙は以前の半数以下に減少していますが、**職場**や**路上**、**家庭内**での受動喫煙の機会はいまだに多いです。

**換気扇の下でたばこを吸っても有害物質は防げません！**



## 加熱式たばこは大丈夫？

加熱式たばこは大丈夫は**誤解**です！！

加熱式たばこの煙にも、紙たばこ同様に健康に影響を与えるたくさんの**有害物質**が含まれます。

禁煙の第一段階として加熱式たばこへ切り替える方もいますが、禁煙の成功率は格段に低くなるという調査結果がでています。



## 禁煙してみませんか？

島田市には禁煙を相談できる医療機関、薬局があります！  
自分のため、家族のために、禁煙に取り組んでみませんか？



詳しくは  
こちら→

