

健康 トック

今回のテーマ

受動喫煙 ～あなたと大事な人の健康を守る～



保健師ヘルシー

健太 最近家にいる時間が増えて、たばこが増えちゃったよ。
保健師ヘルシー 「副流煙」(右図参照)って知っていますか? たばこを吸う本人より、その煙を吸う周りの人の方がより多くの有害物質を吸っているんですよ。
健太 どうして!?
保健師ヘルシー 副流煙はフィルターを通っていないため、主流煙の2～4倍の有害物質を含んでいるんです。
健太 副流煙を吸うと、どんな影響があるの?
保健師ヘルシー がんや生活習慣病等になりやすくなったり、歯や肌が黒くなったりします。子どもは背が伸びにくくなる等、大人よりも影響を受けてしまいます。

健太 じゃあ、ベランダか換気扇の下で吸うことにするよ。
保健師ヘルシー それでも有害物質は服や髪に付いてしまいます。有害物質は、たばこを吸って数時間は吐いた息(呼出煙)に含まれ続けるんですよ。
健太 数時間も!? 周りの人にも影響が大きいんだね・・・。
保健師ヘルシー そうですね。たばこを何年も吸い続けると、普通の歩行や会話をするだけで息切れする「COPD」(慢性閉塞性肺疾患)という肺の病気になりやすいです。酸素ボンベが手放せなくなるかもしれませんよ。
健太 加熱式のたばこなら問題ないよね?

保健師ヘルシー 身体への影響はまだよくわかっていないのですが、加熱式たばこの煙にも有害物質は含まれており、要注意です。
健太 自分だけじゃなく家族や身近な人の健康を守るために、たばこをやめなくちゃ。

副流煙

たばこの火から立ち上る煙。有害物質は主流煙の2～4倍。



主流煙
喫煙者が吸うたばこの煙

呼出煙

喫煙者が吐き出した煙。喫煙後も有害物質は数時間にわたり吐いた息に含まれ続ける。

受動喫煙の害等、たばこについての詳細は市HPに掲載
 ホーム▶暮らし▶健康▶健康情報

QRコードから参照可



いつでも どこでも

「広報あんじょう」の アプリ等での配信をはじめました



より簡単・便利に「広報あんじょう」を読むことができる、下記のサービスが利用できるようになりました。電子版の広報あんじょうもぜひご覧ください!

▶ マチイロ

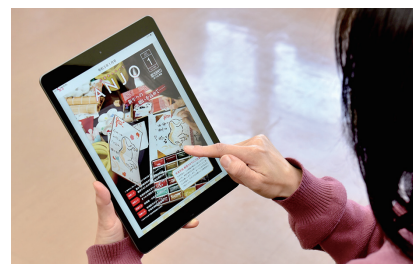
スマートフォン・タブレット端末の無料アプリです。最新号が発行されると、アプリに通知が届きます。

● 利用方法

- ①無料アプリ「マチイロ」をダウンロード。
※右記QRコードからダウンロードページを参照できます。
- ②アプリ初回起動時に表示される「お住まいのエリア」等を登録。
※1月号から掲載。



問▶秘書課広報広聴係(☎(71)2202)



▶ マイ広報紙

閲覧にアプリ等のダウンロードは不要で、パソコンでも読むことができます。

● 閲覧方法

- ①「マイ広報紙」HPにアクセスします。
※右記QRコードから参照できます。
- ②「広報紙を探す」を選択し、「広報紙名から広報紙を探す」(スマートフォンの場合は「MENU」から「全国自治体マイ広報紙リスト」)に「広報あんじょう」と入力して検索。
※2月号から掲載。

