## 大切な人を守るために について考えてみませんか

5月31日~6月6日は禁煙週間 5月31日は世界禁煙デー

#### 副流煙

たばこの火の付いた部分 から立ちのぼる煙



# 副流煙に含まれる有害物質

コチン 2.8

タール 3.4

4.7 酸化炭素

※出展 厚生労働省「禁煙支援マニュアル」

質が含まれてい

ます。

い込むことによって

が

はじめとする多くの

有

で害れ物

ンやタール、

酸

化炭素を

たばこの

煙に

は、

#### 呼出煙 たばこを吸う人が

吐き出す煙

◀たばこの煙には「主流煙」「副流煙」「呼出煙」の3種 主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。

類があり、受動喫煙で吸い込むことの多い副流煙には、

#### 主流煙

狭心症などの

虚血

たばこを吸うことにより、吸い口 から直接吸いこまれる煙

#### らを吸 んを引き起こすなど、体血管収縮や持久力低下、 じように とが明らかになってい さまざまな影響を及ぼすこ を吸わない人も吸う人と同 む受動喫煙により、 他人のたばこの煙を吸い込 たばこの煙を吸うことを 受動喫煙」と 自分の意思とは無関

61 61

、ます。

乳幼

児突然死症

候

群

係

たばこ

受動

喫煙を

成 リスクが上昇する疾患 肺 が ん、 家族・: 心筋梗 煙から 社会

避けることができない胎児 守るためには、 や乳幼児をたばこの 皆さんの協力が必要です。 受動喫煙により確実に 自分で受動 喫

応援します 市では禁煙

ホー **(B)** 

ル。

健

増

進

課

7

626

1

12

会場

市

役

所

1

階

市

▽子ども 疾患など。

中

耳

気管支

肺炎など。

低出生体重

**厄**、

早

張るものだけではありませ 禁煙方法は我慢をし て頑 ても、 ため、 家庭内で受動喫煙を防ぐ 防止するため

康に影響を受け

窓の隙間から室内に煙が流 喫煙した場合は、サッシや れ込むため、自宅だけでは 排気することはできません。 |慮も大切です。 近隣の住民に対する ベランダや玄関先で たばこの煙を完全に 換気扇の下で喫煙し

パネル展を開催

朔

日

5 月 30 日

6

月 3

ます。 覧になるか、 提供や禁煙相談を行ってい ンパッチ、 市では禁煙外来などの情報 く禁煙に取り組めるよう、 た禁煙方法を選び、 法があります。 ニコチンガム い合わせください 詳しくは、 さまざまな禁煙方 飲み薬を使う方 健康増設 自分に合っ 無理な 進課 肥をご

### ちぎ禁煙 • 分煙推進店 登録店舗・施設を募集

ます

市では、市民の皆さんの受動喫煙によ る健康影響を防止するため、禁煙・分煙 に取り組む店舗・施設を「とちぎ禁煙・分 煙推進店」として登録し、ステッカーを 送付します。

▽対象 市内に所在する飲食店・百貨 店・病院など多数の人が利用する禁煙・ 分煙に取り組む施設。

敷地内禁煙(金色ステッカー)・ 建物内禁煙(銀色ステッカー)・空間分 煙 (銅色ステッカー)。

▽申込 健康増進課(保 健所内) に置いてある申 請書(市HPからも取り 出し可) に必要事項を書 き、直接または送付で、 〒321-0974竹林町 972、健康増進課へ。



◎健康で豊かな人間性を育むため食について考えませんか 食育情報コーナー ▽日時 休館日を除く毎日、午前9時~午後5時。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター (ララスクエア宇都宮9階) ▽内容 「運動会シーズンに役立つ元気が出る食事」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。