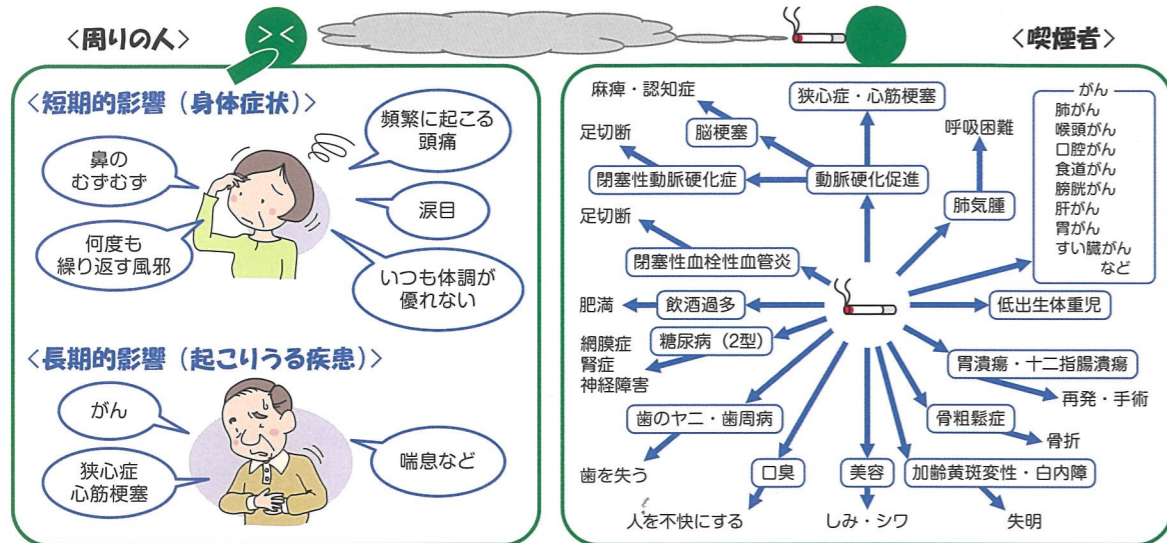


吸わない人生を選択しよう!

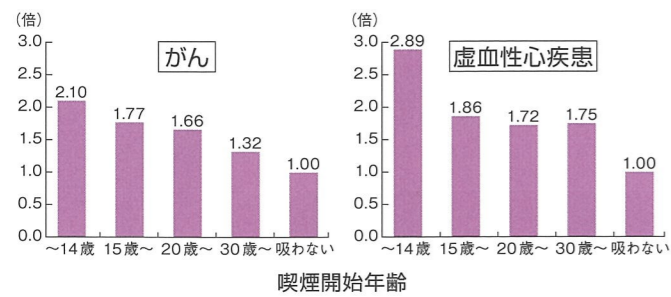
🚭 たばこの健康影響は全身に及びます。また喫煙する人だけでなく、周りの人がたばこの煙を吸うことでも健康影響があります。



🚭 喫煙開始年齢が若いと、死亡や病気発生リスクが増加

- 身体的にも精神的にも依存症になりやすい
- がんや心臓病などの病気になる危険が高くなる

喫煙開始年齢別みた死亡率比 (男)



🚭 美容の大敵! たばこは老化促進剤

たばこの有害物質である一酸化炭素やニコチンは、皮膚の血流障害を起こし、しみやシワを増やします。また喫煙によりビタミンCが破壊されるため、老化が実年齢以上に進みます。その他にも、ヤニによる歯の汚れが見た目を悪くしたり、口臭や衣類・髪に付着するたばこのにおいが、他人に不快感を与えます。



🚭 やめようかな...と思ったら、Let's禁煙!

思い立ったらすぐ禁煙! 失敗を恐れずに何度でもチャレンジしよう!
禁煙成功の秘訣はあきらめないこと! 保健所では禁煙に関する相談をおこなっています。

大阪府受動喫煙の防止に関するガイドライン

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/tabacco/guidelines.html>

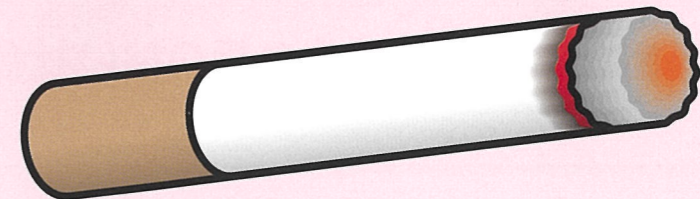
禁煙お役立ち情報サイト

- 最新たばこ情報 (厚生労働省) <http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>
- e-ヘルスネット (厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

知らなきや損する! たばこのはなし



えっ?こんなところで受動喫煙!!

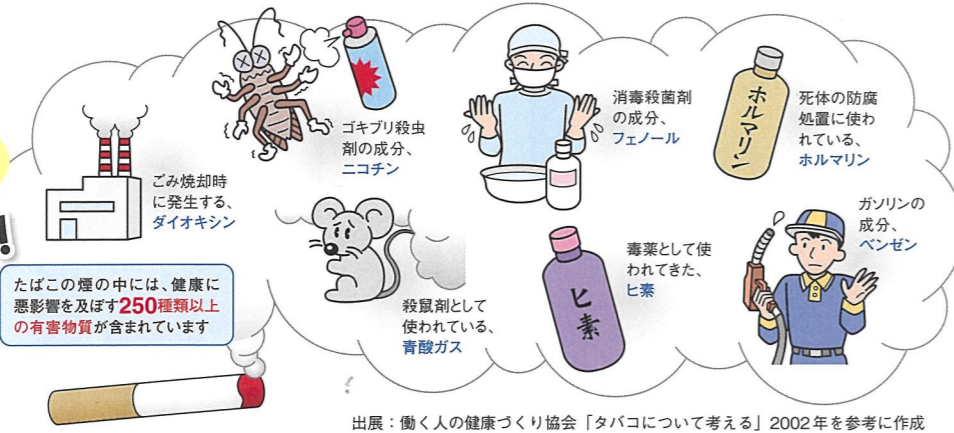


たばこを吸わないあなたの 他人事だと思っていないですか？

たばこの煙はあなたを狙っている・・・受動喫煙の害

他人のたばこの先端から立ち上る煙（副流煙）と喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と呼びます。有害物質は喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）よりも副流煙に多く含まれています。

たばこの煙の中には
このような
有害物質が！



たばこの煙の中には、健康に悪影響を及ぼす**250種類以上**の有害物質が含まれています

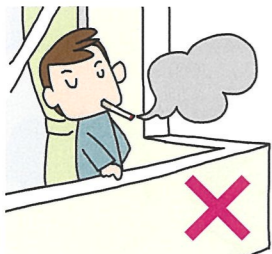
出展：働く人の健康づくり協会「タバコについて考える」2002年を参考に作成

【主流煙と比べた副流煙に含まれる有害物質の量】

アンモニア **4.6倍** 一酸化炭素 **4.7倍** ベンゾピレン **3.4倍** タール **3.4倍** ニコチン **2.8倍**

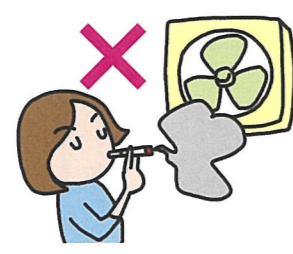
これでは防げない「たばこの煙」

ベランダで吸えば大丈夫？



ベランダや屋外で喫煙した場合でも、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を防ぐことはできません。また集合住宅の場合、周囲の住民も受動喫煙の影響を受ける可能性があります。

換気扇の下で吸えば大丈夫？



調理時に発生するに、換気扇を回していても部屋中に広がります。同様にたばこの煙も拡散されるため受動喫煙を防ぐことはできません。

空気清浄機があれば大丈夫？



たばこの煙の成分は一酸化炭素など95%以上が気体です。気体は空気清浄機を素通りしてしまうので、有害物質を取り除くことはできません。

禁煙席・喫煙席を仕切るなどの空間分煙は大丈夫？



同一空間のフロアで禁煙席と喫煙席を分ける方法では受動喫煙を防ぐことはできません。また仕切りのある喫煙室でも、たばこの煙の漏れを完全に防ぐことは難しいため、受動喫煙の影響を受ける可能性があります。

受動喫煙による健康被害は様々なところで受ける可能性があります。一人一人の意識を高め、たばこの煙のない社会をつくりましょう。

「マナーからルールへ」たばこ規制は世界的な動きです！

たばこの健康被害が科学的に証明されたことで、たばこ消費の抑制を目的とした「たばこ規制に関する世界保健機関枠組み条約（FCTC）」が2005年2月に発効し、日本は条約の締約国としてたばこ対策の一層の推進が求められています。

条約第8条では「受動喫煙からの保護」について、締約国に職場や公共の施設等の建物内を、100%完全禁煙とすることを求めています。

また世界保健機関（WHO）が2007年に発表したガイドラインでは、喫煙室や空気清浄機の使用では、受動喫煙を防止することはできないことが記されています。



日本の受動喫煙防止対策は以下の法律に明記されています。

公共的な空間は禁煙が原則！

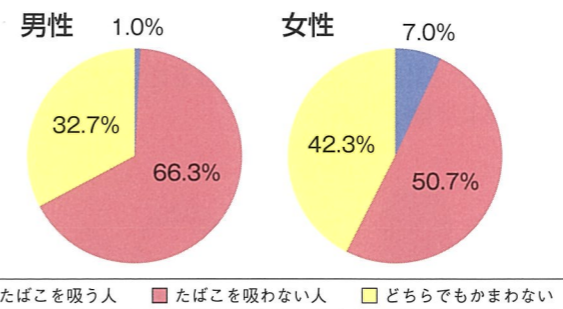
健康増進法（第25条）

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」

労働安全衛生法（第68条の2）

「事業者は、労働者の受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。第七十一条第一項において同じ。）を防止するため、当該事業者及び事業場の実情に応じ適切な措置を講ずよう努めるものとする。」

結婚相手として選ぶならどっち？



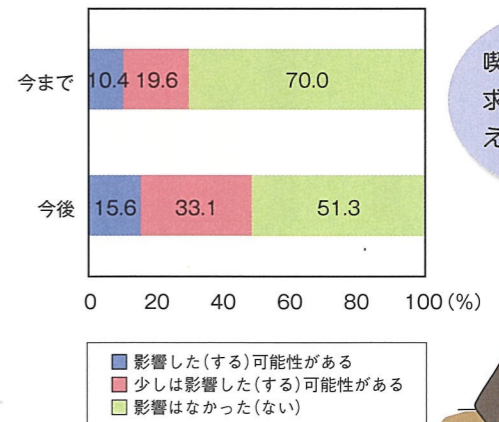
資料 2011年2月「男女の恋愛・結婚における喫煙意識調査」（ファイザー株式会社）



パートナーには、たばこを吸わない人を選ぶ人が半数以上を占めています！

新入社員を採用するならどっち？

新卒採用の際に、喫煙が採用に影響する可能性



厚生労働科学研究費補助金がん臨床研究事業「エビデンスに基づいたがん予防知識・行動の普及および普及方法の評価」研究班

喫煙しない人を求める企業が増えています。



父親・母親になった時、子どもにも影響が！

母親が喫煙するとニコチンの影響により血管が収縮し胎盤への血流量が減ります。さらに一酸化炭素の影響により酸欠状態となるため、胎児の成長に影響することはもちろん、自然流産や早産の危険も高まります。また乳幼児は有害物質の影響を受けやすいため、症状が重症化しやすくなります。

また母親が喫煙していなくても、父親等、周囲の人が喫煙している場合は、同様の危険があります。

