

よく知ろう!たばこのこと

受動喫煙って何…?

自分の意志とは関係なく、他者のたばこのけむりや吐き出されたけむりを吸ってしまうことをいいます

受動喫煙は、紙巻たばこだけでなく、加熱式たばこでも起こります!
加熱式たばこの見えにくい煙(エアロゾル)にも有害物質は含まれています

副流煙には、有害物質が**主流煙の数倍**も含まれます!!

ニコチン・一酸化炭素
アンモニア・発がん性物質



Q. どんな行為が受動喫煙にあたるの?

平成30年度 松戸圏域・地域職域連携推進協議会「受動喫煙等に関するアンケート」(プレ職域世代・高校生)から

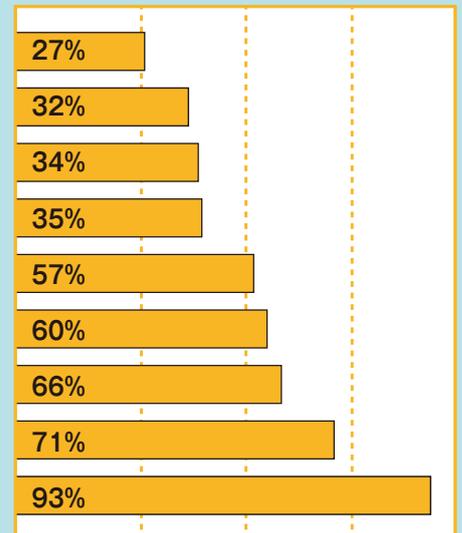
～下記の行為が全て受動喫煙にあたります～

受動喫煙にあたる行為

- ・たばこのにおいがしみこんだ服・床・カーテン等のにおいを吸う
- ・加熱式たばこを目の前で吸う
- ・マンションのベランダでたばこを吸う
- ・たばこを吸った直後に狭い空間(車・電車・エレベーター等)に入ってくる
- ・換気扇の下であっても、同じ部屋でたばこを吸う
- ・喫煙室等からもれてくるたばこの煙を吸う
- ・禁煙席と喫煙席が完全に区分けされていない場所でたばこを吸う
- ・仕切りのない同じ部屋でたばこを吸う
- ・目の前でたばこを吸う



【認識率】



※認識率：正しく受動喫煙にあたる行為と回答した方の割合

2次喫煙とは? ……たばこの煙などを直接吸いこむこと

3次喫煙とは? ……部屋や床・服などに残っているたばこの煙成分が、
空気中に再度舞い上がり、それを吸いこんでしまうこと

※カーペットにしみこんだにおいも3次喫煙! ハイハイする赤ちゃんにも影響が及びます



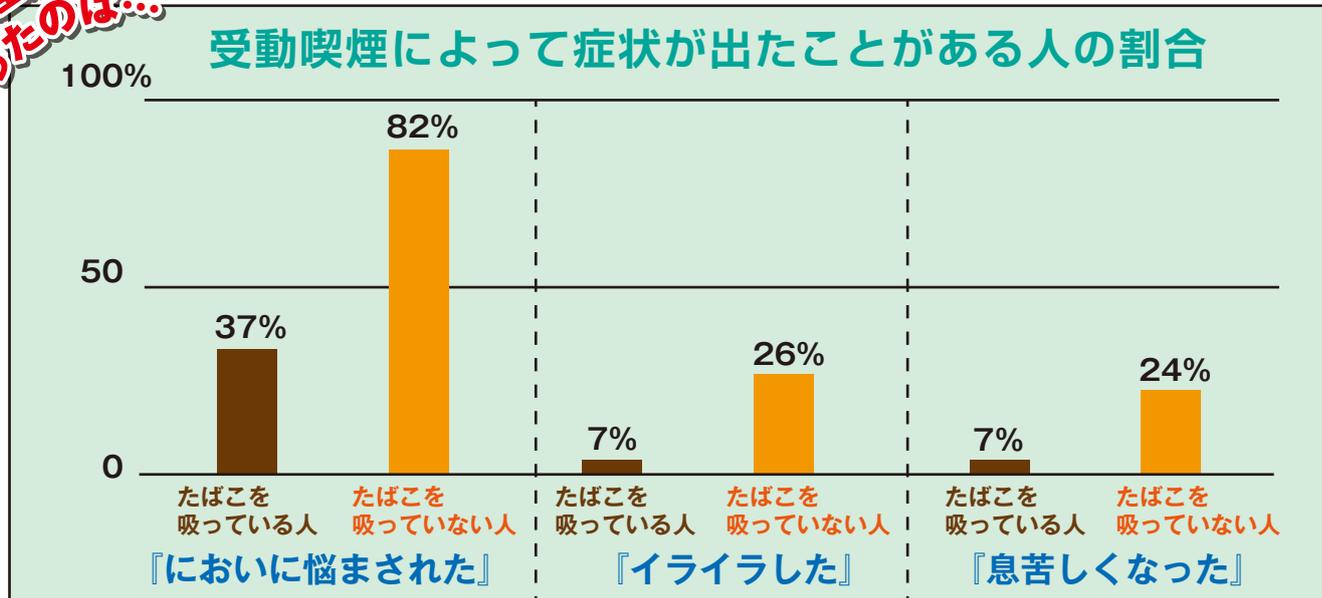
受動喫煙が及ぼす健康への影響

～たばこを吸っている人、いない人の間に、大きなギャップがあります～

Q. あなたは、受動喫煙によって、不快な思いや健康に関わる症状が出たことがありますか？

平成30年度 松戸圏域・地域職域連携推進協議会「受動喫煙等に関するアンケート」(職域世代)から

特に差があったのは…



【これってどういうこと??】

受動喫煙によって生じる症状は、「たばこを吸っている人」と「たばこを吸っていない人」の間で、意識や症状の差“ギャップ”が見られています!!



煙に慣れてしまっているのかしら？
健康に関わる症状も気づきにくくなるのは、怖いわ…

たばこを『吸っている人自身』は、においや息苦しさに
気づきにくくなるんだね…



将来に向けて 今、あなたができること…

● たばこに関する正しい知識をもとう!! 正しい知識を伝えよう!!

- ・たばこは健康に害があります。受動喫煙でも、健康に影響を与えます
- ・加熱式たばこにもニコチン、有害物質は含まれています

● 受動喫煙から身を守ろう

- ・たばこの煙や、たばこのにおいのする環境を避けましょう

● もし、将来たばこを吸い始めてしまったら…

- ・たばこを吸うと、たばこの煙やにおいに気づきにくくなります
- ・たばこの煙は、周りの人へ不快な思いや健康に関わる症状を引き起こす可能性があります
- ・早目にやめましょう ・早目に禁煙すれば、たばこを吸わない人と同じ健康状態に近づきます
- ・たばこをやめるには我慢や強い意志が必要です **“吸わないことが一番です!!”**

