

受動喫煙をさせないために

問 金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

5月31日は世界禁煙デーです。

昨年、受動喫煙対策を強化する健康増進法が改正されました。その基本的な考え方は、①「望まない受動喫煙」をなくす ②受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや患者などに特に配慮する ③施設の類型・場所ごとに対策を実施する——というものです。

受動喫煙とは

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸わされることを言います。

たばこの煙には喫煙者が吸い込む「主流煙」と喫煙者が吐き出す「呼

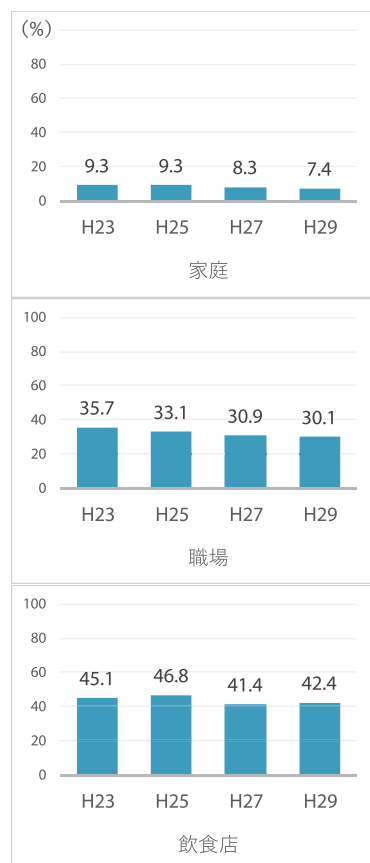
出煙」、たばこの先から出る「副流煙」に分けられます。主流煙よりも副流煙の方が有害物質をたくさん含んでいるため、受動喫煙の害の方が大きいのです。

受動喫煙が健康に及ぼす影響

- ・成人／脳卒中・肺がん・慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息などの悪化・心筋梗塞など
- ・妊婦／低出生体重児など
- ・子ども／乳幼児突然死症候群（SIDS）・むし歯・気管支喘息など

受動喫煙を有する者の割合（年・場所別）

平成29年（2017年）「国民健康・栄養調査」



禁煙のすすめ

ご自身はもちろん、大切な家族の健康のためにも禁煙しましょう。禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなるということがわかっています。

禁煙を始めるためのワンポイントアドバイス

- ・今、禁煙できる自信がなくても、何度でもトライ！
- ・まず始めましょう！方が一吸つてしまっても、もう一度始めればいいのです。禁煙できるまであきらめずにはいけません。
- ・気楽に、賢く始めよう。
- ・禁煙の方法を知り、薬やグッズを上手に使いましょう。
- ・禁煙外来の利用も検討しよう。
- ・まずはかかりつけ医に相談しましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。一緒に子育てを楽しみましょう！

子育てワンポイントアドバイス

子どもの「やってみたい！」を応援しよう

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8時30分～17時15分
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日～木曜日	9時～11時・13時30分～16時30分
あそびのひろば	●第1・第3金曜日／0～1歳半 ●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	10時～11時30分（9時30分受け付け開始） 14時～15時（13時30分受け付け開始）
「たまてばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前	
にこにこひろば （1歳半～）	●第4水曜日（5月22日）10時～11時 ※9時30分受け付け開始 ※受け付け後、10時まで自由遊び ●内容／お散歩・保育所の園庭で遊ぼう ●場所／金屋文化保健センター	

●場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）