

# 香芝市でもつづけよう！ 受動喫煙防止対策

受動喫煙とは・・・

本人は喫煙していなくても周囲のタバコの煙を吸わされてしまうことです。

有害物質は副流煙に多い

喫煙者がたばこやフィルターを通して吸い込む煙(主流煙)より火がついている部分から立ちのぼる煙(副流煙)の方が有害物質の濃度は高く、周囲の人に影響を与えます。

\*主流煙と比べて副流煙に含まれる成分の濃度

アンモニア	46倍	一酸化炭素	4.6倍
タール	3.4倍	ニコチン	2.8倍

子どもが受ける影響は？

親や周りの大人がたばこを吸うと、子どもも病気にかかりやすいです。

肺炎や気管支炎、喘息等の呼吸器疾患のリスクが高いことが分かっています。

公共的空間や  
公共的施設で

不特定多数の利用が想定される公共的施設や人が近くにいる公共的空間では喫煙を控えましょう。

家や車で

家の中や車内など、密閉された空間では煙の濃度が高くなります。非喫煙者、特に子どもや妊婦のかたがいる場合にはたばこを吸わないように努めましょう。

職場で

たばこの煙に汚染された職場で長年仕事をしていると、非喫煙者であっても呼吸機能が低下する恐れがあります。

香芝市では「香芝市受動喫煙防止条例」が施行されています。

## なくそう！望まない受動喫煙

病院・学校  
敷地内禁煙！

(屋外に受動喫煙防止措置がとられた喫煙場所は設置可)

飲食店

原則屋内禁煙！

(喫煙専用室のみ喫煙可)

オフィス・事業所

原則屋内禁煙！

(喫煙専用室のみ喫煙可)

# はじめよう!禁煙行動!

禁煙による健康改善は、若年であればあるほど効果はありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。

## 禁煙は良いことがいっぱい!

禁煙することで、健康だけでなく  
日々の生活でもさまざまなメリットがあります。

がんのリスクが低くなる!

食べ物がおいしくなる!

お金が貯まる!

肌の調子・胃の調子が  
よくなる!

目覚めがよくなる!

禁煙すると体重が増える人もいますが、**一時的**なものです。

原因:味覚の回復・胃腸機能の改善により食欲が増えたこと  
→ご飯がおいしく感じられるようになったから!



## 禁煙しようと思ったら・・・

保健センターでは個別禁煙教室(香芝市民対象)を実施しています。  
禁煙したいと思っているあなたを保健師が応援します。  
また、禁煙医療機関等の情報提供も行っています。  
お気軽に健康衛生課までご連絡ください。

〈問い合わせ先〉

香芝市 健康福祉部 健康衛生課 (保健センター内)  
〒639-0251 香芝市逢坂一丁目506番地1  
TEL:0745-77-3965