

平成 18 年度たばこ・アルコール対策担当者講習会

地域での取り組みについて

(参考資料)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします！

クリーン・エア・ニュース

☆みんなの空気をよごさないで ☆

No.1 2006 年 7 月号

★タバコは、アスベストより**危険**です！

ご存知ですか？

▼アスベスト汚染で立ち入り禁止！（大気汚染防止法）

= 大気1リットル中に、アスベスト繊維10本含有

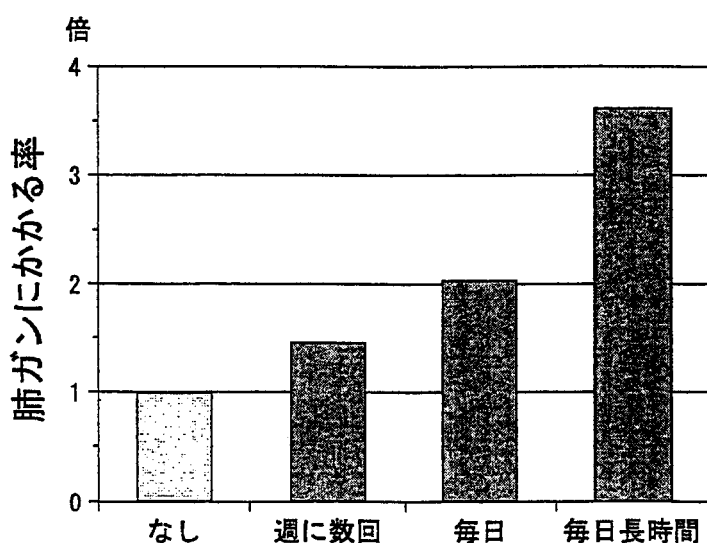
⇒ 吸い続けると、3,000人に1人が**肺ガン**にかかります。

▼タバコ 1日20本

⇒ 吸い続けると、6人に1人が**肺ガン**にかかります。

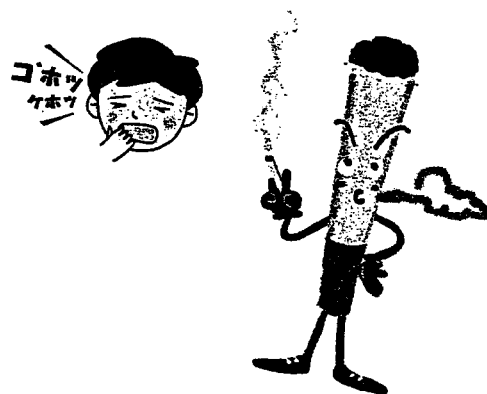
★**子どもを タバコの煙 から守りましょう。**

子どもがタバコの煙を吸わされると、将来 **肺ガン** にかかる危険性が、こんなに増えます。



子ども時代の受動喫煙

(P. Vineis, 2005 年)



★**ご自分とご家族の健康を守りましょう。**

*ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(※病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行：静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054 - 221 - 1571 : 内線 81 - 2806)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします！

クリーン・エア・ニュース

☆みんなの空気をよごさないで☆

No.2 2006年8月号

★クイズ：この2人の関係は？

- ①親子 ②化粧の前と後 ③姉妹 ④ふたご

カーティです。
私はタバコを吸
っています。



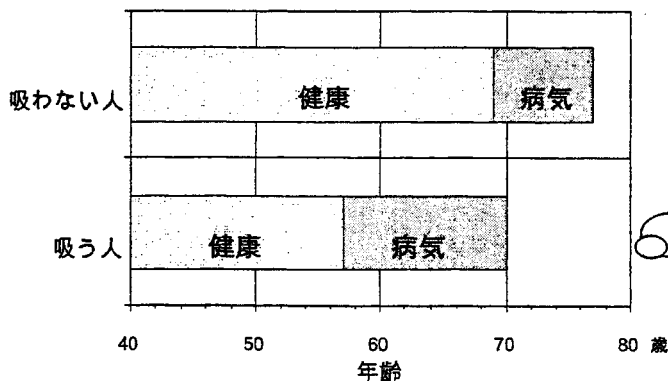
ケリーです。私は
タバコを
吸いません。

(英国 BBC 放送 HP より)

正解は・・・「④ふたご」です！同じ年齢の二人の印象はいかがですか？
タバコはお肌や全身の老化を早めます。

★タバコは「健康寿命」を縮めます。

(デンマークのデータ)



タバコを吸う人は吸わない人に比べて、健康寿命が12年短く、病気で苦しむ期間が5年長くなっています。

(H. B. Hansen & K. Juel, 2001年)

★ご自分とご家族の健康を守りましょう。

*ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(＊病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行：静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054-221-1571:内線 81-2806)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします！

クリーン・エア・ニュース

☆みんなの空気をよごさないで☆

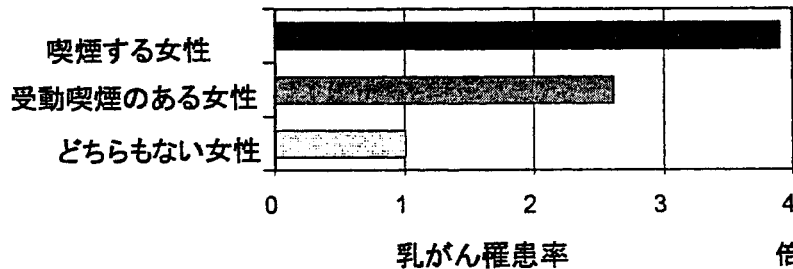
No.3

2006 年 9 月号

★タバコの煙は人を傷つけます。

喫煙しない人がタバコの煙を吸い込む（受動喫煙）だけで、様々な病気の原因になることがわかっています。肺がんや心筋梗塞だけではありません。

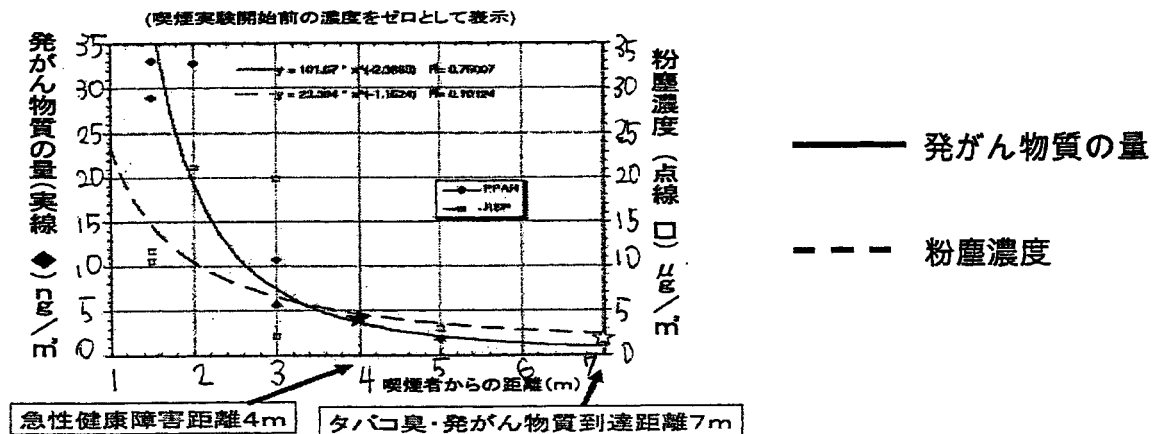
受動喫煙は乳がんも引き起こします。（厚生労働省研究班，2004）



わが国では受動喫煙によって、年間 19,000 人～32,000 人が亡くなっています。

★受動喫煙を防ぎましょう。

喫煙者から 7 メートル離れても、タバコの煙の害が及びます（屋外・無風状態）。



(J. Repace, 2005)

★ご自分とご家族の健康を守りましょう。

* ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(*病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行: 静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054-221-1571: 内線 81-2806)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします！

クリーン・エア・ニュース

☆みんなの空気をよごさないで☆

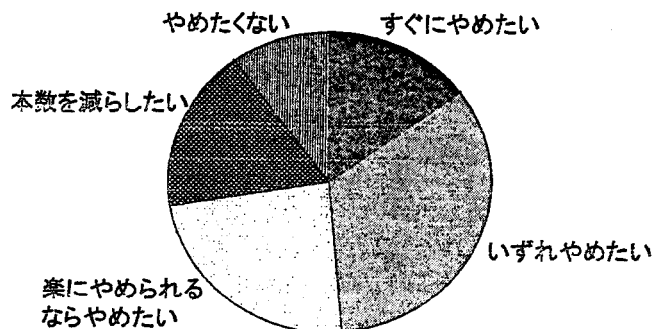
No.4 2006 年

★タバコは「やめたい人」が多数派です。

タバコを吸っている人でも「本当はやめたい」という人が7割です。

なかなかやめられないのは、ニコチンへの依存のため。

ニコチン依存こそストレスの元、タバコをやめればストレスは確実に減ります。

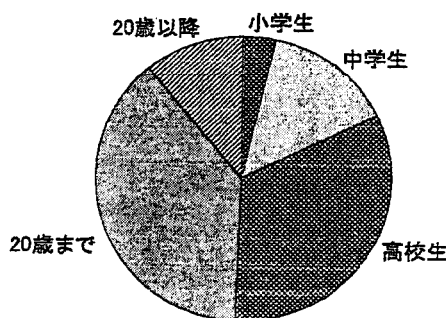


(静岡県立こども病院：保護者アンケート「タバコをやめたいと思いますか？」)

★タバコは子どもが手を出すもの。

喫煙者の9割は10代で吸いはじめています。大人になる前に、害を知らずに手を出してやめられなくなったもの・・・それがタバコの正体です。

大人になったら、悪い習慣にサヨナラしませんか？



(日本赤十字社和歌山医療センター：池上達義先生によるアンケート「吸いはじめたのはいつですか？」)

★ご自分とご家族の健康を守りましょう。

* ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(※ 病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行：静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054-221-1571:内線 81-2806)