

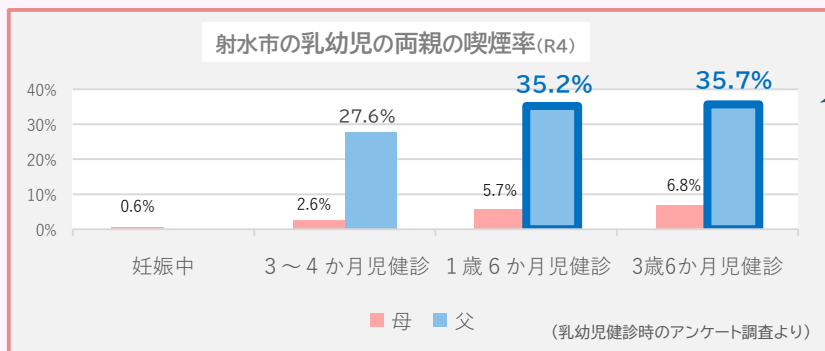
Let's トライ！ IMIZUSHI健康^{エイト}8 ~8つの行動目標で健康寿命をのばそう~

喫煙

いいね禁煙！

なくそう受動喫煙！

【子どもをたばこの煙から守れていますか??】



1歳6か月以上の子どもがいる
3割以上の家庭で喫煙している

空気中のニコチン濃度
60倍

喫煙者が
いる家庭

喫煙者が
いない家庭

【たばこの性質】

喫煙した部屋で過ごす
側で吸った時と同じか
それ以上の煙を吸う

たばこを吸った後
30~45分間は息から
有害物質が吐き出される

たばこの煙は
長時間にわたって
空気中に滞留する



大切な家族が
受動喫煙に
さらされているかも...

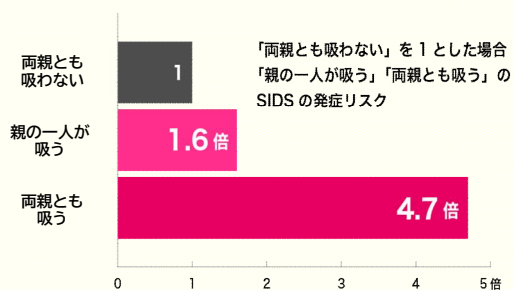
「子どもがいない時に部屋で吸う」
「外でたばこ吸って部屋へ戻る」
工夫しているつもりでも、たばこの性質上
十分な対策ではありません

【受動喫煙が子どもに及ぼす害】

- ・ 乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症リスク↑
- ・ ぜんそくが治りにくなる
- ・ 大人になってからの肺機能低下・呼吸障害リスク↑

受動喫煙は子どもの
成長・健康に、とても悪影響

両親の喫煙と乳幼児突然死症候群(SIDS)



【子どもを受動喫煙から守るためには】

~たばこの性質を理解して、対策することが大切です~

3つの吸わない

- ☑ 妊婦や子どものいる家庭では、たばこを吸わない
- ☑ たばこは室内で吸わない
- ☑ 子どもと同じ部屋で過ごす1時間程前から、たばこを吸わない

☆ 禁煙外来の活用 ☆

- ・ 禁煙外来の利用で、禁煙成功率は7~8割
- ・ 比較的楽に禁煙することができます



禁煙外来一覧はこちら