

## 受動喫煙防止県民運動展開中！ たばこの煙から子どもたちを守りましょう！

受動喫煙（自分がたばこを吸わなくても室内や車内などでたばこの煙にさらされること）には健康に悪い影響がさまざまあります。受動喫煙からあなたやまわりの人たちを守りましょう。

たばこの先から出る煙（副流煙）には喫煙者が吸い込む煙よりも多くの有害物質が含まれています。



たばこの煙に含まれる4000種類以上の化学物質のうち、約250種類が人体に有害で、そのうち約70種類に発がん性があります。

親がたばこを吸うと、赤ちゃんの突然死（乳幼児突然死症候群）のリスクが高くなったり、気管支ぜんそくや中耳炎になる危険性が高まります。子どもの歯肉が黒くなってしまうこともあります。

妻がたばこを吸っていないくても、夫がたばこを吸うと、妻のがんになるリスクが高くなることがわかっています。

妊婦さんへの影響として、早産や胎児の低体重があります。



### これでは防げない！たばこの煙の害

換気扇や空気清浄機を使えば大丈夫？	家庭用の換気扇では十分に換気はできません。空気清浄機で有害な物質を取り除くことはできません。
ベランダで吸えば大丈夫？	窓の隙間から煙が流れ込んだり、たばこを吸った人が室内に戻ってから吐く息の中に有害物質が含まれるので受動喫煙を防ぐことはできません。
喫煙席と禁煙席が分かれば大丈夫？	席を分けただけでは煙が喫煙席まで流れてきてしまいます。たばこの煙が流れ出さないように対策をしていないお店では禁煙席を利用しても受動喫煙を防ぐことができません。

### 受動喫煙を防ぐために

- ◇自分のためにも周りの人のためにも、禁煙しましょう。  
（禁煙や禁煙外来についてのご相談など、担当まで気軽にお知らせください）
- ◇妊婦さんや子どものいるところでは、たばこを吸わないようにしましょう。
- ◇受動喫煙防止対策をしているお店を積極的に利用しましょう。  
（県では飲食店などに受動喫煙防止対策をすすめています。）
- ◇地区公民館や病院などの公共機関での分煙、敷地内禁煙の取り組みも進んでいます。