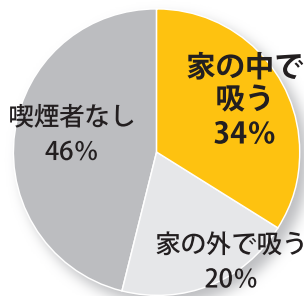


図1 家庭内での喫煙状況



H24 保育所・幼稚園児のいる家庭のたばこ調査（高知県須崎福祉保健所）

図1は、平成24年9月に、須崎市・中土佐町・梶原町・津野町・四十十町の保育所・幼稚園に在籍する3歳から5歳児の家庭800世帯から調査した家庭内での喫煙状況をまとめたものです。家の中で吸う世帯が34%で、子どもの3人に1人が受動喫煙の被害にあっているといえます。

子どもの3人に1人が受動喫煙の被害に

子どもの受動喫煙は危険がいっぱい！

受動喫煙で子どもが吸ってしまうのは、「喫煙者が吐き出す煙」「火のついた部分から立ち上る煙」の2種類があります。これらは、喫煙者が直接吸う煙に比べて、からだに悪い成分を多く含んでいます。例えば、発がん物質の多い「タール」、血圧を上昇させる「ニコチン」、酸素を運ぶのを妨げる「一酸化炭素」などがあります。

換気扇を回しても、カレーや焼き魚を作れば、家中に臭いが充満します。同じように、換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙を完全に外に出すことはできません。

保健だより

たばこの害から子どもを守ろう



健康推進課 健康推進係
☎42・1280

食生活改善推進員になろう

食生活改善推進員（ヘルスメイト）の養成教室を開催します。食生活改善推進員は、「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持って、適正な食事・運動・休養を実践し、地域での健康づくりリーダーとして活動します。

- 日時：9月13日（金）・10月15日（火）・11月19日（火）・12月17日（火）・平成26年2月18日（火）の5日間
午前10時～午後3時
- 会場：総合保健福祉センター
- 定員：5名
- 締め切り：8月15日（木）
- 参加費：無料
- 参加資格：終了後、食生活改善推進員として活動できる人

参加希望者は、健康推進課（☎42・1280）に電話で事前申し込みをしてください。

図2 受動喫煙による影響



あなた自身の健康のためにも禁煙を

禁煙にチャレンジするには、禁煙外来の利用も効果的です。保険診療で行えます。

たばこの煙から子どもを守るためには

- ①吸いたい時は家の外で吸おう
- ②訪問客も喫煙マナーを守ろう
- ③家族ぐるみで禁煙にチャレンジしよう



たばこについて家族で話してみよう

- ①家族に禁煙するように話そう
- ②受動喫煙による家族の健康被害について話そう