

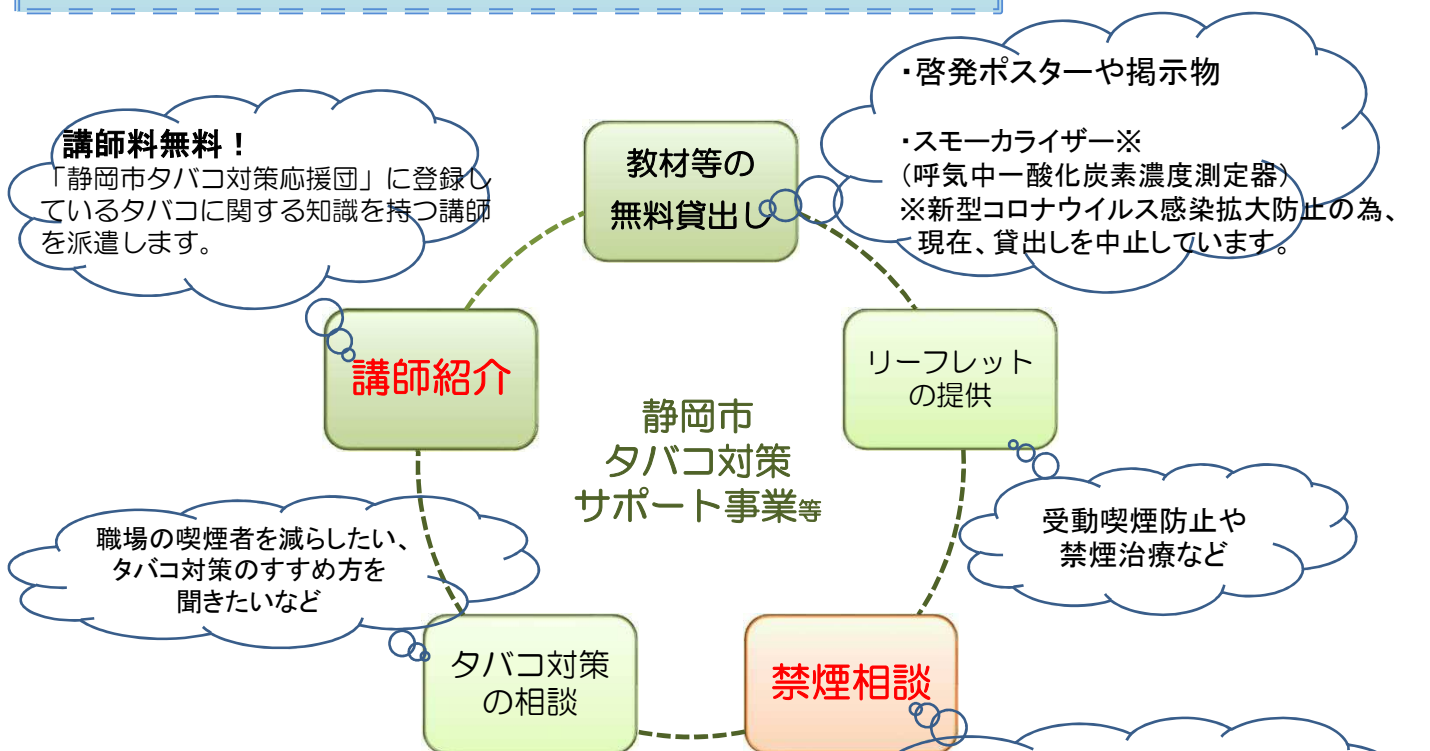
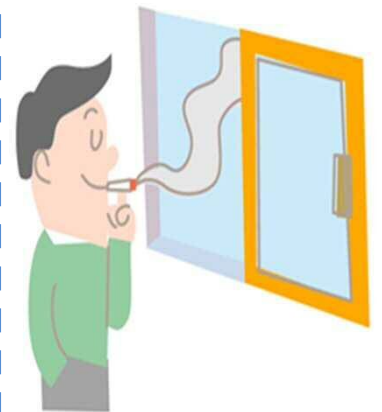
職場と地域のタバコ対策を応援します！

静岡市タバコ対策サポート事業を利用してみませんか？

タバコが、喫煙者の健康に悪いということはよく知られていますが、タバコを吸わない人への受動喫煙による健康被害については、軽く考えられており、職場などで「受動喫煙防止対策」が進まないところもあるのではないのでしょうか？

市では「静岡市健康増進計画(第2次)」に基づき、喫煙や受動喫煙による市民の健康被害をなくすことを目指し、静岡市タバコ対策サポート事業(地域・職域連携タバコ対策促進事業)を行っています。改正健康増進法により、令和2年4月からは建物内が全面禁煙となりました。

健康寿命をのばすために、職場や地域で積極的にタバコ対策に是非取り組んでみませんか？



《問合せ・申込み先》
 静岡市健康づくり推進課
 電話 054-221-1376
 FAX 054-251-0035
 E-メール kenkousuishin@city.shizuoka.lg.jp

歯科医師による**無料相談**
 (予約制・詳細は裏面参照)
 ※喫煙者本人でなくてもOK!

ココに注目



★タバコ煙はPM2.5+有毒ガス、約70種類の発がん物質を含んでいます。

PM2.5は粒子が小さい上、有害成分を大量に含んでいるため、肺の奥(肺胞)まで入り込み、肺がんや循環器疾患の原因になります。

喫煙室を作っても、タバコ煙の漏れを防止できません。

★日本のリスク要因別の死因のトップは「喫煙」！毎年13万人が死亡しています。

喫煙による死因の内訳は、半数強はがん、3分の1が心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、残りは慢性閉塞性肺疾患(COPD)となっています。

また、受動喫煙のために、年間15,000人が亡くなっていると推計されています。

★3次喫煙(サードHANDSモッキング)って知っていますか？

タバコ臭い「におい」は、服や髪の毛等に付着したタバコ煙の成分が徐々に揮発しているため、この中にもニトロソアミンなどの発がん性物質が含まれています。このようなタバコ臭を吸うことを「3次喫煙」と言います。

気管支喘息や化学物質過敏症の方では、発作の原因になります。

★加熱式タバコでは受動喫煙は生じないと思いませんか？

加熱式タバコの使用者が吐く息には、目に見えなくても、臭いが少なくても、様々な毒物が含まれており、受動喫煙が起こります。

また、電子タバコからも有害物質が発生するというデータが報告されています。

無料相談

令和4年度 禁煙相談のご案内

- 日時 おおむね第1月曜日 午後2時～4時
- 場所 城東保健福祉エリア 保健所棟1階 ※5/19のみ予約不要！
ウエルネスパーク静岡(静岡伊勢丹7階)にて 午前10～12時、午後2～5時に実施します！
(静岡市葵区城東町24番1号)
- 内容等 口腔保健支援センター所長(歯科医師)による個別相談
- 申込み 静岡市健康づくり推進課 ☎221-1376 へ予約

電話やリモートでの相談も受け付けています

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではなく、「ニコチン依存症」だからです！

タバコがやめられない仕組みを知ることによって楽に禁煙ができます！
禁煙のきっかけづくりにぜひ一度相談してみませんか？

★静岡市は、禁煙治療完了者への治療費補助を実施しています！

[先着50名、禁煙治療に要した経費を補助(上限1万円)]
※ 詳しくは、静岡市健康づくり推進課 健診係 ☎054-221-1579へ

