

# 受動喫煙とは…？

自分の意志とは関係なく、他者のたばこのけむりや吐き出されたけむりを吸ってしまうことをいいます

**主流煙**  
発がん性のある化学物質  
約70種

**副流煙**  
ニコチン  
一酸化炭素  
アンモニア  
発がん性物質



副流煙には、有害物質が  
主流煙の数倍も含まれます!!

受動喫煙にあたる行為 けむりや息は目に見えません  
～こんなたばこの吸い方も、受動喫煙!!～

目の前で  
吸う

仕切り等の  
ない同じ部屋  
で吸う

換気扇の下  
でも同じ部屋  
で吸う

マンションの  
ベランダで  
吸う

喫煙直後に  
狭い空間に  
(車、電車、エレベーター)  
入ってくる

禁煙席と  
喫煙席が  
完全に区分け  
されていない  
空間で吸う

喫煙所や  
喫煙ルームから  
もれてくる  
たばこの煙

たばこのにおい  
がしみこんだ  
服、壁、床、  
カーテン、ソファの  
においを吸う

「加熱式たばこ」  
を目の前で吸う



セカンドHANDSモーキング 二次喫煙(環境タバコ煙)  
喫煙者の副流煙などを直接吸いこむ

サードHANDSモーキング 三次喫煙(残留タバコ煙)  
喫煙者の部屋や床などに残っている  
たばこ関連物質が、空気中に再度舞い上がり、それを吸いこむ

## 【たばこを吸う人が配慮すべきこと】

- ・喫煙可能エリア以外の場所では吸わない、歩行喫煙はしない、ポイ捨てはしない
- ・喫煙後、45分は息から有害物質が出ている可能性があるため、狭い空間(車、エレベーター、電車)には行かない
- ・妊娠中の方やこどもの周囲では喫煙しない



# たばこをやめたい あなたを応援!!

禁煙3原則は「捨てる・買わない・もらわない」

## 環境を変える

- たばこ、ライター、  
たばこ自販機用カードを処分
- たばこの煙に近寄らない
- たばこを買える場所に近づかない

## 行動を変える

- 水やお茶を飲む
- ガムをかむ、歯を磨く
- 深呼吸をする
- 軽い運動、掃除などをする

## 喫煙と結びつく生活パターンを変える

- ストレスをためない
- たばこが吸える酒の席への出席を控える
- 食後の歯みがきで気分スッキリ

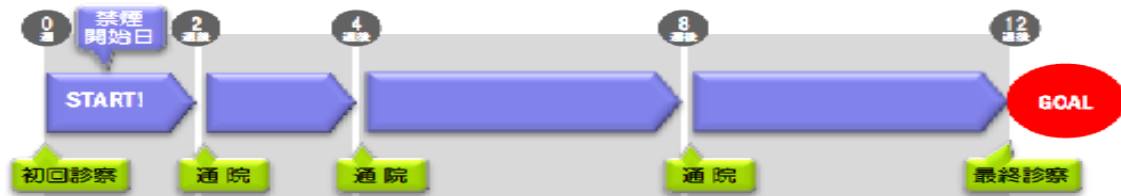


～禁煙したいけどなかなかやめられない方、何回も禁煙に失敗した方～

## 禁煙外来があります!!

医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に、自分自身だけで禁煙するよりも、「3～4倍」禁煙に成功しやすくなるといわれています。

### <禁煙治療のスケジュール>



### <禁煙治療の費用は?>

13,000円から20,000円程度 ※12週間で自己負担3割の場合。処方される薬により異なります)  
健康保険で禁煙治療を受けるにはいくつかの条件を満たしている必要があります。

### <治療できる医療機関は?>



または  で検索



松戸圏域 地域・職域連携推進事業のホームページに掲載しています

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-matsudo/kenkoudukuri/tiikisyokuiki.html>

【作成】松戸圏域地域・職域連携推進協議会

<事務局 千葉県松戸健康福祉センター（松戸保健所）地域保健課>

電話 047-361-2138

平成30年11月作成