



健康 いきいき

受動喫煙のリスクご存知ですか？

たばこの煙と受動喫煙

受動喫煙とは

本人は喫煙していなくても、周囲の人が吸っているたばこの煙を吸いこんでしまうことを言います。

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人のたばこの煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けると言われています。



近くにたばこの煙があるだけで健康被害を受けます

たばこの 三大有害物質

たばこの煙にはニコチンやタールなど70種類以上の発がん性物質が含まれています。

ニコチン

血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。また、依存症にさせる作用があります。

タール

たばこのヤニの成分です。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。

二酸化炭素

酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。

たばこの煙はシャットアウト不可能?!

分煙しても完全にはたばこの

煙の被害はなくなりません。

換気扇の下で喫煙しても、その部屋内では、たばこの煙を完全にシャットアウトすることは不可能です。

衣服や髪の毛、カーテン、家具、壁などから、たばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙の被害にあっています。

家族の中で一人でもたばこを吸っている人がいたら、その家族全員健康が害されていることとなります。たばこは、喫煙者本人だけではなく、家族や周囲の人にも影響を与えます。



同じフロアで分煙しても受動喫煙の被害にあいます



5月31日は 世界禁煙デーです

自分と、家族のために禁煙しませんか？

市役所本庁舎2階の健康ひろばで、禁煙に関するパンフレットを無料配布しています。また、「禁煙治療に保険が使える医療機関」や「禁煙支援・相談歯科医院」もご案内しています。禁煙をお考えの人はお気軽にご相談ください。

健康ひろば（本庁2階）



健康づくり課（本庁2階）
☎22-050506

身障者専用スペース 思いやり駐車スペース 適正利用のお願い

市役所本庁舎の北側入口に身障者駐車スペース、平面駐車場と立体駐車場の各階に思いやり駐車スペースを設置しています。設置の目的をご理解いただき、マナーアップにご協力をお願いします。



▲立体駐車場各階のスペース



▲庁舎北側のスペース

問 都市整備課（本庁3階）

☎20-11178

問 管財課（本庁4階）

☎22-7677