



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

たばこの健康への影響で正しいのは？

- A たばこの煙を吸わなければ問題ない
- B 換気をしたら影響はない
- C 煙の出ないたばこも有害

A

C 煙の出ないたばこも有害

今日の
健康
コラム



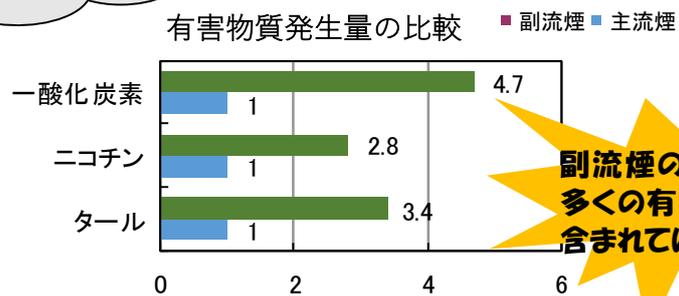
「たばこの健康への影響」

たばこが健康に悪影響を与えることは明らかですが、吸わない人にもたばこの煙を吸わせてしまう**受動喫煙**が社会問題になっています。また最近流通されるようになった**無煙たばこ**や**電子たばこ**、**加熱式たばこ**などにも紙巻たばこと同じようにニコチンが含まれており、依存の原因になったり、**発がん性物質**も含まれています。煙が出ないことが、かえって周囲の人にとっては**受動喫煙**を避けにくくし、危険です。

自分は吸わないのに！受動喫煙による害



受動喫煙が原因で亡くなる人は
年間 6,800 人もいます！



副流煙の方がより
多くの有害物質が
含まれています！

資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康

たばこを吸った後しばらくは、**吐き出す息にも多くの有害物質が含まれています**。また、**サードハンドスモーク(三次喫煙)**と**いって、髪の毛や衣類、部屋(車内)のカーテン・ソファに付着した有害物質が影響を及ぼすこともあり、換気をしてリスクを完全に除くことはできません**。



5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

