



## 『受動喫煙』を防ぎましょう

自分では喫煙しないが、他人の吸ったたばこの煙を吸うことを『受動喫煙』と言います。喫煙する人の健康への影響は言うまでもありませんが、受動喫煙による健康影響として次のことがあげられます。(厚生労働省 たばこ白書より)

- 肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、臭気・不快感、鼻への刺激感
- 妊婦への影響として、子宮内胎児発育遅延、低出生体重児
- 小児への影響として、喘息の発症・重症化、肺機能低下、中耳疾患、むし歯

そこで、喫煙する人もしない人も次のことを心がけ、お互いの健康を気遣い気持ちよく過ごせるようにしましょう。

- ◎喫煙する人は指定の喫煙場所で喫煙することはもちろんですが、子どもや妊婦をはじめ、周囲の人への配慮を忘れないようにしましょう。「たばこを吸っていいですか？」は一見配慮があるように見えますが、そう聞かれて「吸わないで」とはなかなか言えないものです。
- ◎喫煙しない人は受動喫煙による健康への影響を意識して、禁煙スペースを選ぶようにしましょう。ただし有害物質は拡散しますので、同じ空間での分煙では効果はありませんのでご注意ください。
- ◎家庭内においても、換気扇の近くで吸うことによる効果は、あまりありません。屋外での喫煙をお勧めしますが、有害物質はドアの開け閉めの際や衣類や髪などに付着して屋内に入ると言われていますのでご注意ください。

## 食生活改善推進員養成講座の受講生を募集します

食生活改善推進員は「おいしく、楽しく、健康に、私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動をしています。

**養成期間** 6月～9月 月2回程度(詳細については調整中です)

**実施場所** 免田保健センター

**対象** ・あさぎり町内在住の65歳程度までの人  
・講座終了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人

**定員** 10人程度

**受講料** 調理実習時の材料代1回300円、米1合

**申し込み方法** 5月19日(金)までに直接お電話でお申し込みください。



問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216