



北部健康かわら版

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

©宮城県・旭プロダクション

お家でも 外でも 受動喫煙ゼロ



5月31日は
世界禁煙デー

その煙、どう思われている？



受動喫煙とは、本人が喫煙していなくても、喫煙者のたばこの煙を吸わされてしまうことをいいます。

とくに、たばこから立ち上がる**副流煙**には、たばこを吸う人が口から直接吸い込む主流煙よりも**高濃度の有害物質**が含まれており、たばこを吸わない人の健康にも**悪影響**を及ぼします。

「たばこ対策に関する世論調査（令和4年8月・厚生労働省）」の結果では、喫煙者のたばこの煙について、**83.3%の方が「不快に思う」と**答えています。

たばこの煙は、喫煙者が想像するより多く、不快に感じられているのかもしれない。

たばこを吸う方は**周りに配慮**し、たばこを吸わない方は喫煙スペースに近づかない、禁煙店を選ぶなど**自分の健康を守りましょう**。



お知らせ

健康づくりのキャッチフレーズをつくりました！

からだに **ちょうどいい生活** 始めます！

- ▶ 体重は はたちの頃の自分をキープ
- ▶ 食卓は 野菜プラス 100g 塩マイナス 3g
- ▶ 運動は 歩こう！ プラス 15分
- ▶ お家でも 外でも 受動喫煙ゼロ



大崎保健所では、大崎・栗原地域に暮らす皆さんに向けて、健康づくりのキャッチフレーズをつくりました。

体重のこと、食事のこと、運動のこと、たばこのこと…まずあなたが取り組むものはどれですか？

一緒に、からだにちょうどいい生活始めましょう！

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

