



知って得する健康コラム

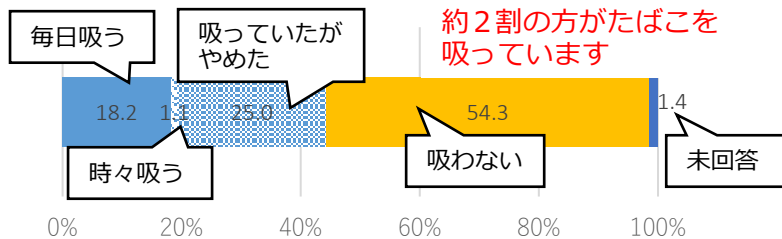


第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

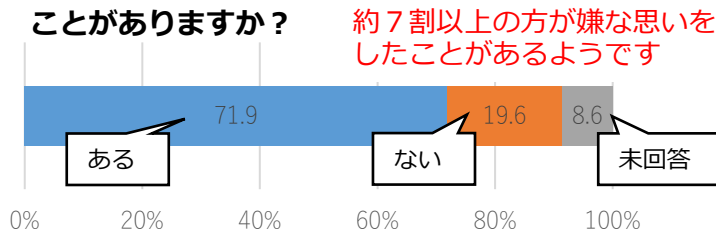
18～74歳の男女、約1500人にアンケート送付。
男性283人、女性348人から回答がありました。

アンケートの結果～たばこについて～

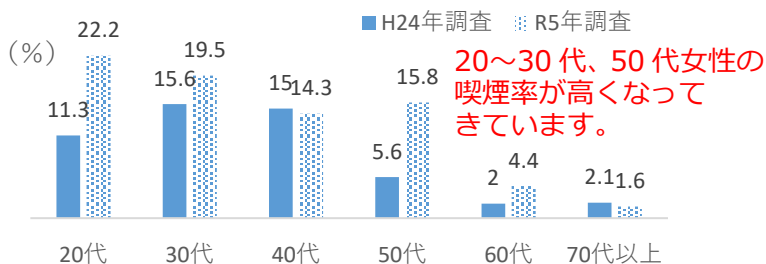
問 これまでにたばこを吸ったことがありますか？



問 他の人が吸うたばこの煙で嫌な思いをしたことがありますか？



女性の喫煙率が高くなっています！



～もう一步、健康に近づく秘訣～

▶たばこが引き起こす健康被害とは？

肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎など数多くの疾患に深く関係しています。

▶たばこを吸わない人も注意！

家庭内だけでなく屋外や車中でも、受動喫煙から守る環境をつくるために、ぜひ禁煙しましょう。

主流煙 喫煙者が自ら吸いこむ煙
受動喫煙 副流煙を吸い込むこと



副流煙 火のついたたばこの先から出る煙

副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれます。

▶若者・妊婦の喫煙に気を付けよう

喫煙開始年齢が早いほど、健康被害が大きく、ニコチン依存も強くなります。また、妊婦の喫煙は早産、低出生体重・胎児発育遅延の原因となります。

≫ 次回は「健康づくりへのご意見」について掲載します

【問】保健センター 83-2312