～　健康なまち　西大寺便り　～

西大寺中学校区健康２１推進協議会はたばこに力を入れて活動しています！

西大寺中学校区健康21推進協議会は西大寺中学校区内の地域の各種団体、学校・園、施設等が協力し、健康づくりを推進しています。

たばこを吸うとどうなるの？

たばこを吸うとやめられない！

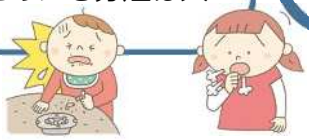
なぜたばこを吸ってしまうのでしょうか。たばこに含まれるニコチンは、頭脳を覚醒させたり、緊張をほぐす作用があります。たばこを吸う人はニコチンの虜になってしまうのです。ニコチンは依存性があり、一度依存してしまうと自分の力ではなかなかやめることが出来なくなってしまいます。

たばこを吸うと病気になる！

たばこの中には、200種類以上の有害物質が含まれています。これらの有害物質は吸っている本人はもちろん、周りの人の健康にも悪い影響を与えます。喫煙は肺がんや心疾患など多くの病気の原因になっていることも分かっています。新型コロナウイルスの重症化のリスクも上げてしまいます。

大切な人の健康にも被害がでる！

たばこの煙は主流煙と副流煙の2種類があります。主流煙は喫煙者が吸う煙です。副流煙はたばこの先から出ている煙です。たばこの煙は副流煙の方が有害です。副流煙を吸うことで肺がんになるリスクが副流煙を吸わない人よりも高くなってしまいます。大切な人の健康を守るためにも分煙は大切です。



禁煙のいいこと！

・周りの人へのたばこの悪影響がなくなる
・肺がんなどの病気にかかるリスクを下げる
・味覚や嗅覚が戻る
・体力が戻り、咳や息切れが改善する
・健康に長生きできる可能性が高まる
禁煙を始めてすぐに効果があるものもあります！

令和2年9月15日～10月23日　西大寺公民館で、地域の皆様からたばこについてご意見をいただきました！ありがとうございました！

たばこは健康のために辞めてほしいです。周りの人の健康にも害があります。

健康のために、家族に禁煙を勧めたいと思います。

自分のため、家族のため、まわりの人のためにたばこはやめましょう。

たばこは体に悪いって言いますよね。あなたの体が心配です。

喫煙所を設置した方がよい。自分だけだと思わないでほしい。他人の迷惑も考えてほしい。大人になってもたばこは吸わない！

自分のため、周りの人のため、たばこをやめてみんな健康で幸せになろう！

主人がたばこが辞められません。本数は減りましたが根元まで吸うようになりました。1箱1,000円位にしてください。小遣いがないから辞めると思います。

★幼稚園・保育園・小学校からのメッセージ

たばこは　けむたいよ
たばこを　すいすぎないでね。
げんきでいてね。

お父さんもお母さんも、おじいちゃんもおばあちゃんも、家族のみんなが健康でいてほしい。

家族みんなの健康が、子どもたちの未来の健康と幸せにつながるものと信じています。
未来ある子どもの成長や健康を守っていきましょう。

イラスト：金岡保育園

たばこの煙はソーシャルディスタンスを考えてはくれません！乳幼児は自分で場面に応じてマスクをつけたりはずしたりはできません。ソーシャルディスタンスをとっていてもたばこの煙は漂ってきたりその場に居座ったりします、知らない間に子どもは受動喫煙をしています。

禁煙は　未来の子らへの　思いやり

★中学校・高校からのメッセージ

たばこはお金もかかるし健康にも良くないので、自分は吸いたいとは思わないです。すでに喫煙している人は場所をわきまえて他人に迷惑をかけないようにしてください。家族には特に喫煙をやめてほしいです。

たばこと聞くと…
- においがつく
- 歯や肺が劣化する
- 副流煙を吸うと自分の健康が損なわれてしまうイメージ

禁煙は自分の健康のため、そして、自分の大切な人の健康のため。さぁ、はじめよう！

喫煙者のみなさんへ　新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために「たばこを吸わないでください。喫煙はあなたがCOVID-19にかかった際に重症化さあせるリスクがあります！」　※WHOからのメッセージ

★地域の人からのメッセージ

喫煙は百害あって一利なし

喫煙があなたの健康寿命を短くする。禁煙はいつ始めても遅くない。

どんな美男美女でも体からたばこのにおいがすると少しがっかりします。

たばこの吸い殻、ポイ捨ては止めましょう。喫煙場所での喫煙等ルールを守ろう。

健康を妨げるたばこは吸わないように皆で心がけましょう。

皆さんが場所やマナーをわきまえて楽しんでいるおかげで、吸わない私たちも同じ場所で過ごせています！

夫40年以上、息子8～10年ぐらいの喫煙歴でしたが、家のリフォームや結婚を機に3人とも禁煙に成功しました。禁煙タブレットの力も借りました。やればできるらしいですよ！ファイト！！

ご存じですか！？

健康増進法の一部を改正する法律　2020年4月1日施行

改正法により、多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店等において、原則屋内禁煙

ポイント１　望まない受動喫煙をなくす

ポイント２　受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

ポイント３　施設の類型・場所ごとに対策を実施