

～そろそろ本気で始めよう～

「あなたのため」だけじゃない禁煙

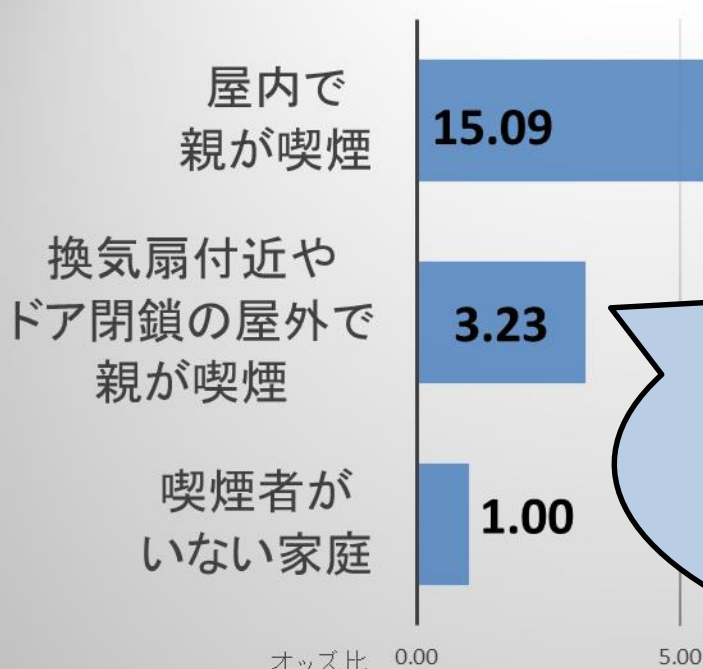
Third-hand smoke

「三次喫煙」

を知っていますか？



三次喫煙は「**残留受動喫煙**」ともいわれ
喫煙を終えた喫煙者の髪の毛や衣類、家具や壁紙などに
たばこの煙が付着・残留し、それが汚染源となって
第三者がたばこの有害物質に曝露されることをいいます。



換気扇の近くや閉じたドアの外で喫煙しても
子供の受動喫煙レベルは

喫煙者のいない家庭の**3.23倍！**

参考①Johansson A. et al. 『Pediatrics』 2004; 113:e291 ②『受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会 報告書』厚生労働省：2009.3

～あなたの思いやりがみんなを健康にします～

「いつかやる」なら「今」！ 禁煙してみようかなと思ったら…

まずは 健康管理G まで ご相談下さい！

禁煙の薬は使う？
方法は「のむ」
「貼る」それとも
「噛む」？

健康管理G 看護職が
実現可能な
禁煙プランを
一緒に考え、
6ヶ月間サポートします！

最初は減煙から
始める？

失敗したら
その次は？



＜連絡先＞ 各サイト健康管理センター