

第13号 健康経営通信 「とりあえず気楽に禁煙」

健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！
こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

富士宮市健康増進課
22-2727



サードハンド・スモーク (三次喫煙)



なんだかタバコ臭い…

そんなふうに思うことありませんか？

.....

たばこの火を消したあとも吐息・衣服・カーペットなどに化学物質が残っています。
これらを吸入することで三次喫煙が発生。

抱っこが多い乳幼児やペットはその影響を受けやすく、健康被害も懸念されています。

三次喫煙を防ぐ方法は一つ。それは、禁煙することです。

禁煙は失敗しても何の損もありません。

禁煙を生涯成功させる人の多くは
何度かの失敗を繰り返しています。

失敗を恐れず とりあえず気楽に
まずは取り組んでみましょう！

「楽にやめられるのならやめたい。」

「たばこが身体に悪いことも分かっている。
でもやっぱり吸ってしまう。」

「禁煙したらどんな
いいことがあるの？
効果はいつから？」

市販の禁煙補助薬(ニコチンパッチ・ニコチンガム)を

活用できます

禁煙補助薬は、ニコチンの離脱症状を緩和させてくれます。
薬局でも購入できるので、お近くの薬局薬剤師へ相談して
みてください。



←こちらから厚生労働省の禁煙サイト
（「禁煙のおくすりってどんなもの？」）
をご確認いただけます。

禁煙開始 24 時間後には心臓発作のリスクが
下がるといわれています。(厚生労働省サイトより)
そのほかにもイイ事がいっぱい！
市 Web サイトにも載っています♪



←こちらから市 Web サイト
の禁煙情報をご確認いた
だけます