

# 見えない煙!?

サードハンドスモークを**予防**しましょう。

サードハンドスモーク (残留受動喫煙) とは

喫煙した後も存在する「**目に見えない**」  
ガス状の有害成分を吸い込むこと

喫煙者の吐く息

髪の毛

喫煙者の衣服

喫煙者の手指

喫煙した部屋の壁紙やカーテンなど



ニコチンなどの化学物質は長期間残留し、空気中の物質と反応して新たな有害物質になります。



喫煙後に吐き出す息が、他の人に影響がなくなるまで約45分間かかることがわかっています。



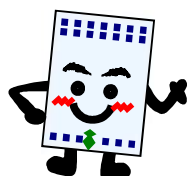
子どもや妊婦さん、患者さんは特に影響を受けやすく、健康被害が懸念されます。

喫煙者と非喫煙者が混在する環境において、特に「目に見えない」サードハンドスモークを防ぐためには、喫煙者の周囲の方への配慮が不可欠です。

受動喫煙を防ぐ最大の対策は、「**たばこを吸わないこと**」です。自分のために、周りの人のために禁煙に取り組んでみませんか？

5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日は禁煙週間



長野市保健所健康課

ながの健やかプラン 21 推進市民の会

電話 226-9961 FAX 226-9982