



「大人の受動喫煙防止教室」を開催しました!!



令和6年12月20日（金）に外城田公民館にて「大人の受動喫煙防止教室」を開催しました！
この日は12名の方が参加してくださいました。

大台報徳診療所の松島康先生にお越しいただき、喫煙や受動喫煙による健康影響、新型たばこについてご説明していただきました。

今回はその教室で学んだ内容について、外城田地区のみなさまにお伝えします！



受動喫煙とは

たばこから立ちのぼる煙や
喫煙者が吐き出す煙やにおいを吸いこむこと。

がんや心筋梗塞・脳卒中などのリスクを高める

日本で受動喫煙に確実な関連があるとされた1年あたりの死亡者数

1.5万人

新型たばこは 紙巻きたばこよりも安全？

加熱式たばこ：加工したたばこの葉を加熱してその蒸気を吸う…アイコスなど

電子たばこ：様々な薬品と香料を混ぜてその蒸気を吸う

ニコチンなどに加え、紙巻きたばこには含まれない種類の有害物質が含まれる。

有害な煙は見えただけで飛んでいる！

新型たばこ特有の悪影響については現在**全く分からない。**

最近見かける
加熱式たばこ・電子たばこ



ブリンクマン指数を計算してみよう

喫煙によるがんの発生リスクが分かります。

1日に吸うたばこの本数×喫煙年数＝ブリンクマン指数

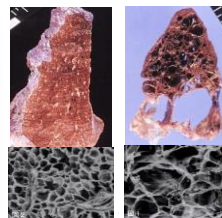
$$\text{本} \times \text{年} =$$

ブリンクマン指数が**400**を超えると
肺がんなどのがんになるリスクが高まります。

たばこによって 変わってしまった動物・肺



タバコは本来火を嫌う動物の
習性も変えてしまう



左：正常な肺
右：タバコを吸い
続けた人の肺

煙が出ない・臭くないから子供の前でも大丈夫。吸わないと落ち着かないから…

気が付かないうちにニコチン依存症になっているかもしれません。

少しでも気になる方は多気町役場 保健師まで電話・来庁を！（☎0598-38-1114）

私たち 外城田地区健康を考える会 です

平成21年度より外城田地区健康を考える会の活動を開始しています。
現在の会員数は8人。「健康とは何か」を保健師と一緒に勉強し、外城田地区のみんながもっと健康でいきいき暮らすには何が必要かを考え、情報を発信しています。
私たちと外城田地区の健康づくりをしませんか？

【主な活動内容】 すべての活動に参加できなくても大丈夫♪

- ・公民館での会議...活動内容を決めます（年3～4回）
 - ・健康教室の実施...令和6年度は「**大人の受動喫煙防止教室**」を行いました！
 - ・ときだ健康だより通信の発行
- その他、バラエティーショーへの参加等、様々な活動をしています。



【会員の声】

もっともっと私たちの活動を広げていきたいと思っています！
会に参加できなくても、健康に関して聞いてみたいこと、あったら参加したい教室など皆さんのアイデアも募集中です◎
私たちと一緒に外城田地区を元気にしましょう！



外城田地区健康を考える会活動に興味のある方は下記へ連絡してください！

◆ 多気町役場 健康福祉課 保健師（☎ 0598-38-1114）