

たばこの煙 吸わない人に吸わせない



一次喫煙 **自分が喫煙**すること

二次喫煙 **受動喫煙** たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされること

三次喫煙

サードHANDスモーク

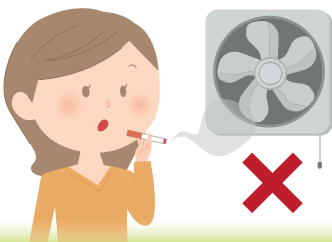
たばこの煙が消えたあとの有害物質を吸うこと

サードHANDスモークの例



“気を付けているから” と過信していませんか？

換気扇の下で吸っても、
たばこの**有害物質**を除去する
ことはできません。



ベランダで吸っても、
髪の毛や衣類に
有害物質が付着しています。



たばこを吸い終わっても、
30～45分間は、
息から**有害物質**が出続けます。



サードHANDスモークは、周囲の人も傷つけます

～ご存知ですか?肺の生活習慣病 原因のおよそ9割はたばこです～

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は 早期発見・早期治療が大切です

慢性閉塞性肺疾患(COPD)ってどんな病気?

- ◆ 気管支が炎症をおこして肺への空気の流れが悪くなる**呼吸器の疾患**
- ◆ 初期段階では症状が乏しく、気付かないうちに息切れなどの症状が悪化し、**重症化すると要介護や寝たきりへ**

今すぐチェック!あなたの肺は健康?

4点以上の場合、下のチェック票を持って
内科・呼吸器内科に相談しましょう!

最も当てはまるものを選び、点数の合計を出してください。

① 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか?

0点 まったく感じなかった 0点 数回感じた 1点 ときどき感じた 2点 ほとんどいつも感じた 2点 ずっと感じた

② 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか?

0点 一度もない 0点 たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ 1点 1か月のうち数日 1点 1週間のうちほとんど毎日 2点 毎日

③ 過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

0点 まったくそう思わない 0点 そう思わない 0点 何ともいえない 1点 そう思う 2点 とてもそう思う

④ これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか?

0点 いいえ 2点 はい 0点 わからない

⑤ 年齢はおいくつですか?

0点 35～49歳 1点 50～59歳 2点 60～69歳 2点 70歳以上

合計が4点以上の場合、あなたは COPD かもしれません。

1 点
+
2 点
+
3 点
+
4 点
+
5 点
||
合計 点

COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS) 一般社団法人 GOLD 日本委員会ホームページより

発症予防と進行抑制のためには禁煙が最も効果的!

COPD 患者は推定530万人以上おり、9割以上の人未治療!!

発症率は喫煙や受動喫煙が大きく関係しています。自分自身と家族を守るためにも禁煙しましょう。



“たばこをやめたい方へのお手伝い”をしています

区	窓口	電話番号
中央区	健康増進課	453-6125
	中央健康づくりセンター	457-2890
	中央健康づくりセンター(東)	424-0122
	中央健康づくりセンター(西)	597-1174
	中央健康づくりセンター(南)	425-1590
浜名区	浜名健康づくりセンター	585-1120
	引佐健康センター	542-0857

区	窓口	電話番号
天竜区	天竜健康づくりセンター	922-0075
	龍山保健センター	※ご利用の際は天竜健康づくりセンターへお問い合わせください。
	春野支所庁舎内保健指導室	983-0006
	佐久間保健センター	966-0005
	水窪保健福祉センター	982-0004

【受付】

月～金(祝日、年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分

【発行】

浜松市健康増進課

電話: 053-453-6125