

「マナー」から「ルール」へ ～受動喫煙防止～

たばこの先端から立ち上る「副流煙」
この副流煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が、
直接吸い込む「主流煙」に比べ数倍多く含まれています。(下図)



「受動喫煙」とは、この「副流煙」や「呼出煙」を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを言います。そして、この受動喫煙によって、肺がん、脳卒中、虚血性心疾患などの病気のリスクが高まるという研究結果が報告されています。

また、残留たばこ成分がカーテンや床に残ることで、三次喫煙（サードハンド・スモーク）の害が注目されています。

2020年4月より施行されている改正健康増進法では

屋内は全ての施設で原則禁煙。

屋外でも、決められた場所以外では喫煙できません。

学校・病院・保育所・幼稚園・大学・市役所等の第1種施設では、敷地内全面禁煙で、敷地内駐車場の車の中でも喫煙できません。

(各施設では喫煙に関する標識の掲示が義務付けられています。
施設の掲示標識を必ず確認するようにしましょう。)

～違反した場合は、罰則が科せられることもあります！～



喫煙は「ルール」を守って、

望まない受動喫煙を防ぎましょう！



受動喫煙対策推進マスコット
けむいもん

3月1日～8日は女性の健康週間です

厚生労働省は毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定めており、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう総合的に支援することを目的としています。

女性の心と体は女性ホルモンの作用により、思春期、成熟期、更年期、老年期と各ライフステージごとに大きく変化するため、あらかじめ知識を得て上手に付き合っていくことが大切です。また、本人が話しづらい事も多いため、家庭や職場などの周囲が理解し支援することも必要となります。自分自身や周りの人のために女性の健康について考えてみませんか。

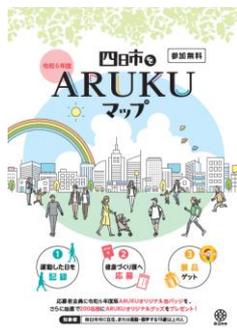
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」はこちらの二次元コードから
※厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班が運営している女性の健康を支援するための情報提供ウェブサイトです。



四日市市では女性の健康に関する出前講座を行っています。詳しくはこちらまで。

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contnts/1648797209263/index.html>

(四日市市 公式ホームページ 生涯学習いきいき出前講座について)



令和6年度 四日市をARUKUマップ



皆様の健康づくりに

「四日市をARUKUマップ」をご活用ください



10分運動するごとに記録をして、「四日市をARUKUマップ(以下 ARUKUマップ)」を完成させましょう。条件を満たして応募することにより、令和6年度版ARUKUオリジナル缶バッジ(1人最大3個(3種類)まで)をプレゼントします。

さらに、抽選で200名様にARUKUオリジナルグッズを進呈します。応募回数に応じて当選確率が上がりますので、たくさんのご応募をお待ちしております。



対象

四日市市に在住、または通勤・通学する18歳以上の人

配布場所

各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口など

応募方法

インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出
令和7年2月28日(必着)までにご応募ください。



詳しくは、ARUKUマップをご覧ください。