



# 受動喫煙の防止

## ～喫煙後45分ルールは、

## 「職場」の「マナー」です～

5月31日は、世界禁煙デーです。

吸う人も、吸わない人も、たばこについて学んでみましょう。

### < 受動喫煙の影響 >

- ①他人のタバコの煙で、年間1万5千人が亡くなっています。  
(死因1位:脳卒中、2位心疾患、3位:肺がん)
- ②たばこを吸い終わっても、45分間は、口や髪、衣服などから有害物質を吐き出しています。



～健保からのお願い～  
周囲に悪影響を及ぼさないために、  
喫煙後45分間は、  
お客様先や、職場・自宅に  
戻らずに、屋外で深呼吸を！

45分(は戻らない)ルール



### < タバコと名のつくものはどれも有害です >

日本国内には、普通のタバコのほか、加熱式タバコ、水タバコ(シーシャ)、電子タバコ等が出回っていますが、どれも有害です。

#### 【タバコ = ニコチン含む】

①	タバコ	いわゆる火をつけて煙を吸うタバコ	メビウスなど
②	加熱式タバコ	タバコの葉を高温で加熱したエアロゾル(蒸気)を吸うタバコ	アイコス・グロー・プルームテックなど
③	水タバコ	味のついたタバコの煙を水のフィルターを通して吸うタバコ	シーシャ

注意！若年層の間でタバコと知らずに人気に



#### 【タバコではない = ニコチンを含まない】

④	電子タバコ	香料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生させたエアロゾル(蒸気)を吸う製品。日本ではニコチンを含むものは現在販売されていないので、「タバコ」ではないが、有害物質が多数入っている。	ベイプ、ベコワン、カリバーン、シーテックなど多数
---	-------	---	--------------------------



## 思い立ったら、禁煙を！

禁煙のご相談は、健康保険組合 0120-81-3433まで

