

みんなでなくそう！望まない受動喫煙

●受動喫煙とは…

本人がタバコを吸っていないくても他の人が吸っているタバコから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。

●タバコのニオイ、それが受動喫煙のサイン！！

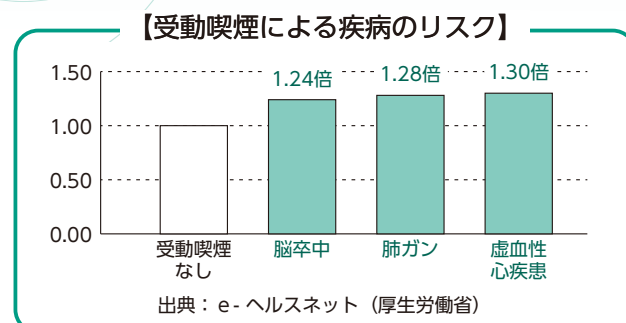
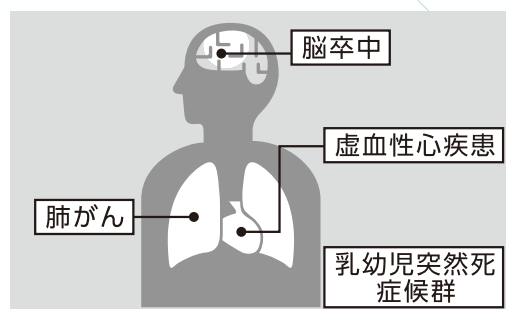
- ・喫煙後、しばらく口からは有害物質が出ています。
- ・髪や肌、服にも有害物質がついています。

●加熱式タバコも「タバコ」です

- ・依存性が極めて高いニコチンを含んでいるため、ニコチン依存からは抜け出せません。
- ・紙巻タバコと同じ有害物質が発生します。
- ・においや煙が少なくても受動喫煙が生じています。

日本では、**受動喫煙が原因**で、下図のような疾患で年間約15,000人が死亡しており、**受動喫煙を受けなければ亡くならなかった**と考えられています。

また、受動喫煙にさらされている人は、受動喫煙がない人に比べて、様々な疾病のリスクがあることがわかっています。



出典：秋田県リーフレット（中学生向け受動喫煙防止啓発リーフレット「学ぼう！たばこの害」）
厚生労働省リーフレット（中学生のみなさんへ）なくそう！望まない受動喫煙。学ぼう！改正健康増進法）

これでは防げない、タバコの煙

換気扇の下で吸えば大丈夫!?

→換気扇の下で吸っても、タバコの煙は拡散され、有害物質は残ります。

空気清浄機を使えばタバコの害は防げる!?

→空気清浄機では、タバコの煙に含まれるほとんどの有害物質は、非常に小さな粒子のため、除去できません。

ベランダで吸えば大丈夫!?

→ベランダや屋外で喫煙しても、煙がサッシや窓の隙間から室内に流れ込むことがあります。また、集合住宅の場合は、周辺の住民も受動喫煙の影響を受けます。

八峰町では、健康寿命延伸のために受動喫煙の防止に取り組んでいます。

取り組みの1つとして、町内の事業所に受動喫煙防止を呼びかけ、現在21か所（R 8.3月末現在）の事業所が取り組んでいます。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎ 76-4608

柿・栗の実収穫しましょう（クマ対策）

収穫されず放置された柿や栗の実は、クマを誘引する原因となります。放置せず収穫するようお願いいたします。

また、町ではクマ対策として、管理ができなくなった果樹（放任果樹）を無料で伐採する事業を実施しています。伐採を希望する場合は、農林水産課までお問い合わせください。

■問合せ先 農林水産課 ☎ 76-4609

令和8年度 八峰町フレイル予防教室 フレイル健診【1回目】参加者募集！

町では、町民の皆様がいつまでも元気に過ごせるよう、フレイル予防教室を開催しています。

「フレイル」とは年をとることで心と体の活力が低下し、健康な状態と介護が必要な状態の間である“虚弱”な状態にあることを言います。

自分の心身ではあるけれど、知らないうちに衰えて、介護状態になってしまうことも……。そうならないためにも、この機会にぜひ参加してください！

■対象など

おおむね65歳以上のかた向け／参加無料／各会場先着30名（要申込）

■会場・開催日程

【八森会場】ファガス 文化ホール 11月6日（金）

【峰浜会場】峰栄館 多目的ホール 11月12日（木）

両会場とも 午後1時30分～3時30分（受付開始 午後1時）

■フレイル健診の内容

フレイル予防に必要な「運動」「栄養」「社会参加」「口腔」を総点検！

- ①オリエンテーション：フレイルとは何か、健診の流れなどを説明
- ②健診：身長・体重、握力、身体評価（運動器）、体組成計測、口腔機能測定、問診等
- ③結果のお渡し・全体の講評

■受診にあたってのお願い

- ・所要時間は2時間程度です。
- ・動きやすい服装と履き物でお越しください。
- ・体組成測定は裸足で行います。脱ぎにくい履き物等は避けてください。

■今後の教室の予定

フォローアップ講座：12月頃 開催予定

フレイル健診【2回目】：令和9年2月頃 開催予定

※1回目に参加していない方でも参加可能です。

都合の良い日程を選んで、お電話でお申し込みください。
※お電話口で「フレイル予防教室のこと」とお伝えください。

■問合せ先 福祉保健課 ☎ 76-4608