

あなたが 1番大切なあの人に 命をけずる毒物を触らせているとしたら・・・

◆タバコの煙の正体は？

何気なく吸っているタバコの煙の正体。それは、粒子やガス状になった化学物質の集合体です。

中には5300種類以上の化学物質、200種類の有害物質、70種類以上の発がん性物質があることが現時点でわかっています。¹⁾

タバコに含まれる化学物質
身近なところでは下記のようなものに使用されています。²⁾

シアン化水素	死刑のガス	DDT	すでに使用禁止された殺虫剤
ニコチン	ゴキブリ駆除剤	ホルムアルデヒド	防腐剤
ヒ素	蟻駆除剤	アセトン	ペンキ溶かし
ブタン	ライター用燃料	塩化ビニル	プラスチック
カドミウム	電池	フェノール	水洗便器消毒剤
一酸化炭素	車の排気ガス	トルエン	工業用溶媒

1) 禁煙学 (改訂4版) 日本禁煙学会編 p.2
2) UICC (International Union against Cancer) : Protecting our children from second-hand smoke
たばこの煙から子どもたちを守るには (日本語訳) p.13
厚生労働省ホームページ内 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/10/dl/s1024-9n.pdf> (23/8/30閲覧)

◆「副流煙」と「受動喫煙」による影響

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」とタバコの点火部から立ち上る「副流煙」。実は主流煙より副流煙のほうが高濃度な有害物質が含まれています。³⁾

- ニコチン (神経節に作用) は2.8~19.6倍
- タール (発癌物質) は1.2~10.1倍
- 一酸化炭素 (血液の酸素運搬機能を奪う) は3.4~21.4倍
- アンモニア (刺激臭。粘膜刺激性) は294.2~2,565.5倍



これは、主流煙に比べて、副流煙の燃焼温度の方が低いことが関係しています。¹⁾ 低温のため不完全燃焼となり、煙に含まれる化学物質が増えてしまうのです。

年間約15,000人。

この数字は何を表していると思いますか？



これは、日本で「受動喫煙」によって奪われている命の数です。⁴⁾

(肺がん2,480人、虚血性心疾患4,460人、脳卒中8,010人、乳幼児突然死症候群70人)

「受動喫煙」とは、先ほどご紹介した「副流煙」と、喫煙する人がタバコを吸って吐き出した煙である「呼出煙 (こしゅつえん)」、これらの煙を周囲の方が吸い込むことを言います。

日常の受動喫煙によって、死亡リスクが20%増加すると言われています。⁵⁾

WHOによると、毎年約600万人 (6秒に1人) がタバコによって命を奪われており、そのうちの60万人 (1分に1人) は受動喫煙による被害だとされています。

3) 厚生労働省e-ヘルスネット>喫煙>受動喫煙防止>たばこの煙と受動喫煙 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-05-004.html> (23/8/30閲覧)
4) 厚生労働省e-ヘルスネット>喫煙>喫煙による健康影響>受動喫煙 - 他人の喫煙の影響 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-005.html> (23/8/30閲覧)
5) 禁煙学 (改訂4版) 日本禁煙学会編 p.96

大切なあの人を守るために、禁煙を始めてみませんか？

禁煙日を記念日に！



みづほ健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！
お気軽にお問い合わせくださいね【お問い合わせ先 TEL：078-371-6302】

1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。途中で必要な「招待コード」はこちらです

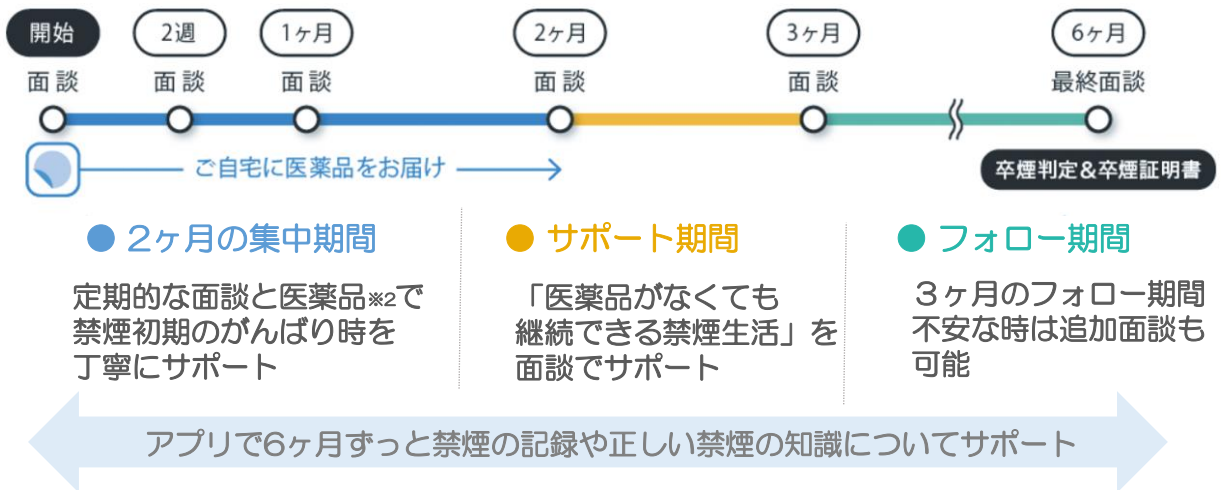
425534

3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



プログラムの流れ



申込みの流れ

【申し込み費用】

¥0 無料!

【参加人数】

先着となりますので、申し込みはお早めに!

ご参加の条件

- **アプリを利用できる方**
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン (PC/タブレット不可)
- **禁煙を希望する方**
- **〇〇健康保険組合の被保険者**
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

【申し込み期限】

2024年2月29日まで

*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 *2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

問い合わせ

株式会社CureApp

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944

受付時間:月~金曜 10時~17時