

# なくそう！望まない受動喫煙

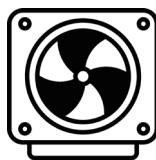
問 健康推進課 ☎ 62-1235

有害物質は、喫煙者が直接吸う主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙に高濃度で含まれています。受動喫煙により、日本では年間約 15,000 人が脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群で死亡していると推計されています。

次の場所も受動喫煙の原因になります。

## 換気扇の下

煙が排気口から屋外に排出され、近隣に有害物質を拡散。



## 窓を開けた部屋

風向きで煙が室内に流れ込む。



## ベランダ

室内へ戻る際にサッシの隙間から煙が入り、家族への受動喫煙の原因になる。住宅地や集合住宅では、隣家や上下左右の隣室にも届くことがある。

## 車やトイレ

残留した煙や壁に付着した粒子を後に利用する人が吸う。



受動喫煙をなくし、ご自身と家族、周囲の人の健康を守りましょう。

## 宿毛市食生活改善推進員（ヘルスマイト）募集

問 健康推進課 ☎ 62-1235

養成講座を受講してヘルスマイトとして活躍してみませんか？

宿毛市には現在 18 名のヘルスマイトが、食を通じた健康づくりを推進するボランティアとして活動しています。料理が好きな方や、食や健康に興味がある方、年齢・性別問わず、特別な資格もいりません。

詳しくはお問い合わせください。

**申込先** 健康推進課

**申込期限** 令和 8 年 1 月 30 日（金）

**講座日程** 申込者に個別で通知します。

**講座回数** 座学と調理実習を合わせて 20 時間を 5 回程度に分けて実施。

**主な活動** ●小学校での調理実習 ●食育イベント ●地区での伝達講習  
●おやこ料理教室 ●健康づくり講習会 など

