

# おねがひ!



健康増進法に基づき、店内を  
禁煙としています。  
ご理解をお願いいたします。

## 受動喫煙ってなあに？

たばこを吸わない人が室内などの場所で知らないうちに他人のたばこの煙を吸わされていることを「**受動喫煙**」といいます。  
たばこは、喫煙者が直接吸う煙より間接的に吸う煙の方が有害物質を多く含みます。

### 健康増進法第25条

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

### 喫煙者の妻は肺がんリスクが高い!

ヘビースモーカー（20本/日）  
の妻は、喫煙しない人の  
妻の1.91倍

### 子どもへの害は さらに大きい!

母親が喫煙している  
場合、子どもがぜん  
そくになる危険性は  
喫煙しない母の約2.5倍

### 勉強とスポーツの敵!

たばこを吸うと体内が  
酸素不足になり、頭が働かなくなってしまう。  
もちろんスポーツにも影響します。

非喫煙者、特に未発達の子どものたちが受動喫煙の害にあわないよう配慮が必要です。



## お子さんを受動喫煙の害から守るために 気をつけたら3つのポイント♪

あなたの住まいと愛車は禁煙に！  
（おそうじもラクになります。）

外食のときは、禁煙の店（禁煙エリア）を選びましょう！  
（「とちぎ健康21協力店」の禁煙・分煙に取り組んでいる店など）  
周囲の喫煙者に理解を求めましょう！

### たばこはお肌の敵!

たばこを一服するたびに、血液の流れが一瞬とまってしまう状態に…血管が収縮して血行が悪くなり、肌荒れやしわ、吹き出物など肌トラブルの原因になります。

また、体内のビタミンCを破壊してしまうので、シミやそばかすもできやすく、コラーゲンもつくられなくなってしまいます!

若ければ、お化粧品でカバーできるかもしれませんが、限界があります。たばこは老化を促進させてしまうのです。

この機会に美肌禁煙をめざしませんか?

女の子のための禁煙クリニック

URL:<http://www.mixpot.net/kin-en/>



当店は、「とちぎ健康21協力店」として県民健康づくりを応援しています!

# おねがひ!



健康増進法に基づき、建物内を  
禁煙としています。  
ご理解をお願いいたします。

## 受動喫煙ってなあに？

たばこを吸わない人が室内などの場所で知らないうちに他人のたばこの煙を吸わされていることを「**受動喫煙**」といいます。  
たばこは、喫煙者が直接吸う煙より間接的に吸う煙の方が有害物質を多く含みます。

### 健康増進法第25条

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

### 喫煙者の妻は肺がんリスクが高い!

ヘビースモーカー（20本/日）  
の妻は、喫煙しない人の  
妻の1.91倍

### 子どもへの害は さらに大きい!

母親が喫煙している  
場合、子どもがぜん  
そくになる危険性は  
喫煙しない母の約2.5倍



### 勉強とスポーツの敵!

たばこを吸うと体内が  
酸素不足になり、頭が働かなくなってしまいます。  
もちろんスポーツにも影響します。

非喫煙者、特に未発達の子どものために受動喫煙の害にあわないよう配慮が必要です。

## お子さんを受動喫煙の害から守るために 気をつけたい3つのポイント♪

あなたの住まいと愛車は禁煙に！  
（おそうじもラクになります。）

外食のときは、禁煙の店（禁煙エリア）を選びましょう！  
（「とちぎ健康21協力店」の禁煙・分煙に取り組んでいる店など）  
周囲の喫煙者に理解を求めましょう！

### たばこはお肌の敵!

たばこを一服するたびに、血液の流れが一瞬とまってしまう状態に…血管が収縮して血行が悪くなり、肌荒れやしわ、吹き出物など肌トラブルの原因になります。

また、体内のビタミンCを破壊してしまうので、シミやそばかすもできやすく、コラーゲンもつくられなくなってしまいます!

若ければ、お化粧品でカバーできるかもしれませんが、限界があります。たばこは老化を促進させてしまうのです。

この機会に美肌禁煙をめざしませんか?

女の子のための禁煙クリニック

URL:<http://www.mixpot.net/kin-en/>

