

「たばこ」って？たばこに関する体験型健康講話 ～ たばこの正体を知ろう ～

たばこは今の日本人、とりわけ働き盛りの男性にとって最大の健康危険因子であり、健康寿命の長さは、非喫煙者に比べ12年も喫煙者が短いと言われています。

たばこに関連する病気は非常に多く、がん（特に肺がん）・肺の生活習慣病といわれるCOPD・ぜんそくの悪化・心筋梗塞や狭心症・脳卒中などがあります。

【マイクロCOモニターでたばこの影響度を測定】

たばこの煙には、有害物質として認定されているものが約200種類もあり、これらの中で健康上有害性の大きいものが「**タール**（発がん物質）」「**ニコチン**（猛毒・依存性あり）」「**一酸化炭素**（酸欠状態になる）」です。また、たばこの煙は、副流煙という形で周囲の方へも影響を与えます。**マイクロCOモニター**で、**呼気中の一酸化炭素濃度**を測定することにより、体へのたばこからの影響度を知ることができます。



↑
マイクロCOモニター

【体験型健康講話(たばこ編)の実施について】

- 時間帯：お昼休み・休憩時間・就業後の時間など。※もちろん就業時間中も可。
職場の衛生週間や安全衛生大会などの基調講演としての利用。
事業所の健康管理の一環として、ご希望のお時間にお伺いいたします。
- 場所：事業所内・食堂・会議室など、どこでも対応させていただきます。
※参加者用の机とイスがあると良いです。
- 参加者：どなたでも（特に、禁煙をお考えの方、禁煙させたい人がいる方はオススメです）
参加人数は、5～20名程度（詳細につきましては、要相談）
- 内容：
 - ・マイクロCOモニターでCO濃度を測定。
⇒健康講話の中で代表の方にデモンストレーションでの体験をお願いします。
測定を複数名ご希望の場合は、講話終了後等に個別に実施可能です。
 - ・ご自分とたばこの関連を振り返っていただく(グループワーク)。
 - ・アイコスに関するお話。
 - ・禁煙成功者のアンケート結果について。
- 所要時間：40分程度（詳細につきましては、要相談）
- 講話担当：新潟健康増進財団 保健師

予算・詳細内容に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

一般財団法人 新潟健康増進財団

TEL：0256-78-8875 FAX：0256-78-8886 燕市吉田下中野735-1