

禁

煙サポ
ート
【体験型】

CONTENTS

マイクロ CO モニター測定

- ・呼気中一酸化炭素濃度
- ・血中一酸化炭素ヘモグロビン濃度

受動喫煙とは

- ・健康増進法改正のポイント
- ・受動喫煙による健康への影響、肺気腫の人の呼吸を体験
- ・たばこの煙に含まれる有害物質について

喫煙状況について

- ・喫煙率の動向、日本の喫煙状況を他国と比較
- ・加熱式たばこについて

グループワーク

- ・喫煙のきっかけは？ ・どんな時に吸いたくなる？
- ・たばこのメリット&デメリットは？

禁煙方法について

- ・禁煙外来 ・ニコチンパッチ ・ニコチンガム
- ・インターネットマラソン ・禁煙本

禁煙成功者へのアンケート調査結果発表

たばこと関連のある検査項目

たばこに関するクイズに挑戦

