

# 大切な人を守るために!考えよう「たばこ」のこと



5月31日 世界禁煙デー

5月31日~6月6日 禁煙週間

テーマ「2020年、受動喫煙のない社会を目指して~たばこの煙から子ども達を守ろう~」

## 受動喫煙とは

室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること(健康増進法 第25条に定義)

たばこの先から出る煙「副流煙」には、喫煙者が吸い込む煙「主流煙」よりも有害物質「ニコチン・タール・一酸化炭素」が**2~5倍多く含まれ**、発がん性のある化学物質が含まれています。目に見えない煙でもあっという間に簡単に広がります。

たばこの煙は周りにいる大切な人への健康まで脅かすことがわかっています。妊娠している方、発達途中にある子ども、肺や心臓の持病のある方は受動喫煙の影響を受けやすいため、特別の配慮が必要となります。みなさんの周りでは受動喫煙の影響はどうですか?大切な人を守るためにたばこについて考えてみませんか?

## たばこの害について

たばこは「ニコチンによる『依存性』」と「ヒトの健康に悪影響を与える『有害性』」、「メンソールなどの添加物による『魅惑性』」を持っています。

たばこの煙に含まれる化学物質は合計約5,300種類と報告されており、200種類もの有害物質が含まれています(うち70種類は発がん性物質)

## 禁煙外来について

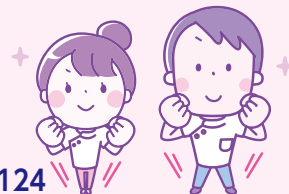
たばこをやめたくてもやめられない「**ニコチン依存症**」を病院で相談しながら治療しませんか。

公立久米島病院

「禁煙外来」

985-5555(要予約)

お問合せ 福祉課 ☎985-7124



## 出張年金相談会

日本年金機構 浦添年金事務所が  
出張年金相談会を開催します。

- ・年金相談関係 (年金請求、年金受給額見込額等)
- ・国民年金保険料関係 (保険料免除等)
- ・年金加入記録関係

などの相談を受けます!!

### 相談日

6月21日(木) 13時00分~17時00分

6月22日(金) 9時00分~12時00分

### 場所

久米島町役場 仲里庁舎1階会議室(出納室隣)

**要予約!!(下記の番号までお電話ください)**

浦添年金事務所 お客様相談室 ☎877-0343

### お問合せ先

浦添年金事務所 ☎877-0343

町役場 福祉課 ☎985-7124

\*相談には認印・基礎年金番号のわかるもの(年金手帳・年金証書・ねんきん定期便など)もしくは身分証明書をお持ちください。

\*また、代理で相談をされる場合は委任状が必要となりますのでご注意ください。(代理人の方も身分証明書をお持ちください。)

\*50歳以上の方は、年金見込額の計算をすることができます。

