

たばこの健康への影響

たばこは、がん、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

たばこの煙による悪影響は喫煙者本人に限らず、受動喫煙によって周囲の人にも健康への悪影響が生じます。

妊娠出産への影響

循環器の病気

がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

受動喫煙から

大切な人・家族・自分を守ろう

受動喫煙を防止するための配慮とは

(以下は一例です)

- 公園や子どもがいる近く、人通りの多い場所では喫煙しない
- ペラнда喫煙はしない
- 車内に子どもや非喫煙者がいる時には喫煙しない

禁煙チャレンジしませんか？

医療機関を利用すると比較的楽に、より確実に禁煙できます。

旭川市HP 禁煙外来マップ



熱中症予防行動をとりましょう

熱中症とは、暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等の様々な症状をきたします。

場合によっては死に至ることもあります。適切な予防法を知っていれば、防ぐことができます。

予防行動って何をすればいいの？

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している



※病気などで水分や塩分、糖分に制限のある方は、主治医と相談してください。

- 暑い時は無理をしない
- 涼い服装をしている
- 涼い場所・施設を利用する



出典：環境省「高齢者のための熱中症対策」

「熱中症警戒アラート全国運用中！」

ご存じですか？

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になることが予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合、前日14時頃に発表されます。

環境省 暑さ指数
熱中症予防情報サイト



アラートが発表されたらどうするの？

- ☑ 普段以上に熱中症予防行動をとりましょう
- ☑ 外出はできるだけ控え暑さを避けましょう
- ☑ 熱中症のリスクが高い方（高齢者等）に声かけをしましょう
- ☑ 外での運動は原則中止／延期しましょう

旭川市HP
「熱中症を予防しましょう！」



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和8年6月発行
旭川市健幸保健部健康推進課

