

健康だより

2018
Vol.71
Dec.長崎大学
ヘルシーキャンパス
プロジェクト

長崎大学禁煙実践基本方針（平成30年11月6日学長裁定）が制定されました。

詳細：長崎大学HP参照 <http://www.nagasaki-u.ac.jp/ia/about/info/news/news2773.html>長崎大学キャンパスは2019年8月1日から
敷地内全面禁煙です（休憩時間も含む）敷地外であっても、公道や大学正門前など喫煙にふさわしくない場所での喫煙は
近隣の方への迷惑や通行人の受動喫煙につながるため、絶対にやめてください。

健康増進法が改正されました！！

健康増進法の一部を改正する法律
（平成30年法律第78号）が制定されます。
基本的な考え方は、以下3点です。

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康影響が大きい
子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

詳細：厚生労働省HP参照
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>

喫煙はメンタルヘルスにも影響！？

喫煙者のうつ病のリスクは、職場で受動喫煙
がない非喫煙者の2.25倍※になるとの
報告があります。※東京近郊労働者2,770人におけるうつのリスク
受動喫煙のない非喫煙者のリスクを1とした場合禁煙は、心の健康においても
大切なんです三次喫煙（サードハンドスモーク）
が問題視されています！！受動喫煙には二次喫煙と三次喫煙があり
ます。●二次喫煙・・・喫煙により生じた副流煙
タバコの先から出る煙）や呼出煙（喫煙者
が吐き出した煙）を吸入すること。●三次喫煙・・・タバコを消した後の残留物
を吸入すること。喫煙後45分間は喫煙者の息から有害物質
が吐き出されることが分かっており、
喫煙者はいないのにタバコ臭いと思うあの
臭いや、服や髪についたタバコの臭いも
三次喫煙にあたります。二次喫煙だけでなく、
三次喫煙も有害なんです。ね。
休憩時間も喫煙禁止
なのは、このためです！2016年には厚生労働省が、
年間約1万5千人の人が
受動喫煙が原因で亡くなっ
ていると発表しています

詳細は次号で❀

保健・医療推進センターでは、
本学の学生及び教職員に対して、
2019年5月から、
無料の禁煙外来を開設予定です！