

# くらしの 情報



**5月31日は「世界禁煙デー」**  
**5月31日～6月6日は「禁煙週間」**です

タバコの煙には、「ニコチン」や一酸化炭素、70種類の発がん物質を含め5300種類の化学物質が含まれています。

健康に害をおよぼす有害物質は、喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも、火のついたタバコの先から立ち上る「副流煙」のほうが高い濃度で含まれています。タバコを吸う人がいるかぎり、ご自宅や外出先、職場での受動喫煙、三次喫煙を完全にシャットアウトすることはできません。



喫煙時窓を開けていても、換気扇の下で吸っても、タバコの臭いがするということは副流煙が漂っているということなのです。大人はもちろんのこと、身体の機能が未成熟な子どもにとって受動喫煙は深刻な問題です。受動喫煙をなくすためには、禁煙をすることが最善の選択です。ご自身の健康のためにも禁煙に取り組みしましょう。

**【問合せ先】** 役場企画課

☎ 75-4112

## アルコール・薬物・ ギャンブル等 家族教室・専門相談

この教室は、参加者どうしの話し合いを通じて、家族自身がつとりをもって自分らしく過ごしていけることを目指しています。1人で悩まず、まずは参加してみませんか？

### 家族教室

#### 対象者

家族の飲酒・薬物・ギャンブル等でお困りの人(本人以外)

#### 日時

5月14日(金)  
午後1時30分～3時

#### 場所

さわやか会館3階第2研修室  
(鳥取市富安2丁目96)

#### 内容

家族の中で何か起こっているのか？

#### 講師

鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関  
精神保健福祉士

岩岸 直美氏

### 専門相談

#### 対象者

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの人。本人・家族だけでなく関係者からの相談も受け付けています。

#### 日時

5月14日(金)  
午後3時～4時(1人30分)

#### 場所

さわやか会館3階  
第1・第2研修室  
(鳥取市富安2丁目96)

#### 相談担当

鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関  
精神保健福祉士

岩岸 直美氏

※予約制。予約は2日前まで。

#### 【予約・問合せ先】

鳥取市保健所 保健医療課  
☎ 0857-2215616

