

# 健康経営09 喫煙と健康を理解する セルフチェック/健康知識

喫煙が健康にもたらす影響を踏まえて、受動喫煙が与える健康被害や適切な禁煙のための行動について理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

## セルフチェック09 喫煙と健康を理解する

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

喫煙に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

## 健康経営09 喫煙と健康を理解する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

健康増進法が改正され、原則、屋内は禁煙となりました。本コースでは、喫煙(受動喫煙を含む)が、本人と周りに与える健康被害の大きさを正しく理解し、適切な禁煙のための準備・実行・継続の方法と、周りの適切なサポートについて学習します。

### カリキュラム

1. たばこを取り巻く環境
2. 喫煙を続けることによる健康被害
3. 受動喫煙による健康被害
4. 禁煙は自分と周りの健康を守る
5. 禁煙のための3つのステップとサポート



受講対象者 ● ビジネスパーソン全般

監修 ● 中村 正和  
公益財団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長 医師・労働衛生コンサルタント