

115 年 8 月份衛生保健教育宣導專欄—家庭二手菸暴露率高！戒菸愛才永遠

資料來源: 衛生福利部國民健康署

我國家庭二手菸暴露率達 35.6%，因應七夕情人節到來，國民健康署呼籲吸菸民眾，愛護家人最實際的作為，就是將「戒菸」作為送給另一半最好的情人節禮物。研究指出，戒菸能有效守護同住家人健康，並降低心血管及呼吸道疾病風險；若伴侶能互相扶持，更能提升戒菸成功率，讓愛不被菸霧所遮蔽。

家庭二手菸暴露率高

自民國 98 年《菸害防制法》修法上路並嚴格取締公共場所吸菸後，吸菸行為多轉入私領域，也因此增加了同住伴侶暴露於二手菸的風險。依歷年「國人吸菸行為調查」，113 年我國家庭二手菸暴露率為 35.6%，相較 111 年 28.9% 有上升趨勢，為守護同住伴侶與家人的健康，國民健康署呼籲吸菸者應多為家人著想，減少在家吸菸，甚至下定決心戒菸。

愛妳/你大於菸癮，這才是真浪漫

世界衛生組織(WHO)指出二手菸霧是指當人們吸菸時，充斥在餐廳、辦公室、住宅或其他封閉空間的菸霧。二手菸害會導致嚴重的心血管和呼吸道疾病，包括冠狀動脈心臟病和肺癌，全世界每年約 160 萬人過早死亡。WHO 也發出聲明，戒菸永遠不嫌晚。戒菸可以顯著降低多種疾病的風險，在某些情況下，甚至可以將疾病風險降低至與從未吸菸者相當。愛是責任，也是守護。今年，用「不再吸菸」的承諾，給摯愛一個無菸、健康的未來。

戒菸，就是愛的承諾

愛，不該被菸霧遮蔽，給彼此一個無菸的承諾，就是守護健康最溫柔的表現。吸菸者不妨以「戒菸，就是愛的承諾」這份實際行動，向伴侶與配偶表達深情與珍惜。

免付費戒菸專線 0800-636363，Line 通訊軟體 ID：@tsh0800636363，或至全國近 2,700 家戒菸服務合約醫療院所、社區藥局或地方政府衛生局（所）接受免費諮詢與協助。

家庭二手菸暴露率高！ 戒菸愛才永遠



♥ 愛是責任·戒菸就是最好的情人節禮物 ♥



家庭二手菸暴露率高

自98年《菸害防制法》修法上路並嚴格取締公共場所吸菸後，吸菸行為多轉入私領域，也因此增加了同住伴侶暴露於二手菸的風險。



為守護同住伴侶與家人的健康，請減少在家吸菸，甚至下定決心戒菸！

愛妳/你大於菸癮，這才是真浪漫

世界衛生組織(WHO)指出，二手菸霧是指當人們吸菸時，充斥在餐廳、辦公室、住宅或其他封閉空間的菸霧。

二手菸害會導致嚴重的疾病

包括冠狀動脈心臟病及肺癌等心血管和呼吸道疾病



戒菸永遠不嫌晚！

戒菸可顯著降低多種疾病的風險，甚至可將風險降至與從未吸菸者相當。

愛是責任，也是守護。今年，用「不再吸菸」的承諾，給摯愛一個無菸、健康的未來。

戒菸，就是愛的承諾

研究顯示，伴侶的吸菸習慣會深深影響戒菸成效！

另一半不吸菸



吸菸者在兩年內
戒菸成功率可提升 ↑

另一半吸菸



吸菸者在兩年內
戒菸成功率下降 ↓

愛，不該被菸霧遮蔽

給彼此一個無菸的承諾，就是守護健康最溫柔的表現。吸菸者不妨以「戒菸，就是愛的承諾」這份實際行動，向伴侶與配偶表達深情與珍惜。

戒菸的好處



降低心血管
疾病風險



改善呼吸功能
減少咳嗽、氣喘



保護家人
遠離二手菸害



省下醫療費用
提升生活品質

愛她/他，就給彼此一個無菸的未來！

戒菸資源



免費戒菸諮詢專線

0800-63-63-63



Line通訊軟體 ID: @tsh0800636363



全國近**2,700**家

戒菸服務合約醫事機構

(查詢電話：02-2351-0120)



洽地方政府衛生局(所)

接受戒菸諮詢或服務

民眾可撥打免付費戒菸專線 0800-636363，或至戒菸服務合約醫療院所與社區藥局接受免費諮詢與協助。國民健康署呼籲吸菸者，與伴侶攜手戒菸，用行動守護彼此的健康。

學生事務處衛保組 關心您~