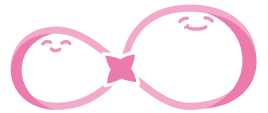


大人も誤解している？

受動喫煙による健康影響



100年を生きる。
千葉市

市の尿中コチニン値測定では、たばこの影響を受けている児童の**9割**に喫煙している家族が!

目の前で吸わなければ大丈夫?

加熱式たばこでも受動喫煙が起こります!

家族への配慮の気持ちは大事なね。でもその場所では煙が家の中に入って受動喫煙を避けられないよ。

2

換気扇の下やベランダとか、家族の目の前では喫煙しないように気を付けているから大丈夫でしょ?

1

家族の健康に悪いみたいだし、煙が出ないたばこにかえるよ! 紙巻たばこに比べて有害物質の量がかなり減っているみたい! これで安心だね!

電子たばこにしたよ!

1

子どもの体内に入るニコチン量は、全く喫煙しない家庭と比べてこれだけ違うと言われているよ。

うーん。気を付けているつもりだったけどな。

子どもの体内に入るニコチン(親が全く吸わない場合を1)

15倍

同じ屋内で喫煙

3倍

換気扇の下で喫煙

2倍

扉を閉めた屋外(ベランダ)

(出典) Johansson A, et al. Pediatrics 113:e291-295, 2004.

3

ちょっと待って! それは電子たばこじゃなくて加熱式たばこだね。

	紙巻たばこ	加熱式たばこ	電子たばこ
たばこ葉	使用	使用	使用しない
ニコチン	あり	あり	なし (海外ではあり)
有害物質	あり	あり	あり
受動喫煙の規制	対象	対象	対象外

2

喫煙した後の呼気には、45分間は有害物質が含まれているようだから帰宅前も要注意なの。

家での喫煙じゃ家族への影響はなくせないんだな。

家では喫煙しないよ。禁煙も考えてみようかな。

4

有害物質が少ないという広告があるけど、そもそも、**たばこの煙は少量でもとても危険**なんだ。

においが少ない、煙が出ない

≠

健康影響がない

4

アイコス、グロー、プルームテックなど

アイコスなどは、たばこ葉を加熱して発生する蒸気を吸う「たばこ」だよ。**電子たばこと混同している人も多いけど別物**だよ。

3

家の外での喫煙でも注意が必要だよ!

自動車内

子どもが乗っていない車での喫煙でも、座席などに有害物質が残るから、子どもたちが乗った時に三次喫煙の危険が!

公園など

たばこの煙は無風で半径約7m、風下で約25m先まで流れるという研究があるよ。

5

加熱式たばこの喫煙者の呼気にも有害物質が含まれていて、**喫煙した室内のニコチン濃度もあがる**んだ!

自分にも周りの人にも健康影響がないとは言えないよ!

5

大人と一緒に喫煙室には入れません!

ここなら加熱式たばこを吸いながらごはんが食べられるみたい! ここにしようよ!

加熱式たばこ専用喫煙室あり
Designated heated tobacco smoking room available

2

なんだか禁煙のお店が増えた気がするな。家で喫煙できないし、喫煙席のあるお店がいいな。

ごはん食べに行こう! どこに行こうか?

1

20歳未満は入店できないお店もあるんだ。子どもと一緒にお店に入るときは、まず店頭で標識を確認しよう! 敷地内禁煙店が一番だね!

喫煙可能店
Smoking area

敷地内禁煙
No Smoking

←20歳未満が入店できない標識(例)
※店内全体で喫煙可能なお店の標識

4

ちょっと待って! 健康被害を防ぐため、法律で喫煙室には20歳未満は立入禁止だよ。大人と一緒に入れないよ!

3

お店の内・外等で受動喫煙にあつたら、**千葉市受動喫煙SOS情報受付窓口**へ! 子どもたちの未来をたばこの煙から守る最善の方法は禁煙です 能動喫煙



たばこを吸う人のいる家庭で育った子どもは、大きくなってたばこを吸い始めやすいと言われています。また、国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています*。喫煙すると、日常生活にいろいろな影響があります。

【見た目】

肌のハリやツヤがなくなり
シワやシミがでやすくなる。

【運動】

スタミナがなくなる。

【金銭面・時間面】

例えば1箱550円(20本入り)のたばこを毎日1箱、1本5~6分で吸った場合、1年間でたばこ代は約20万円、喫煙時間は約1ヶ月(約720時間)にも。

※(出典)Sakata R.et al.BMJ.2012;345:e7093.

受動喫煙

受動喫煙により様々な病気のリスクが高まります。

特に体の発育途中である**子どもは大人よりもたばこの煙の有害物質の影響を受けやすい**です。

受動喫煙による日本での死亡者数(推計)
約15,000人/年

(出典)「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(通称:たばこ白書)」厚生労働省

6倍
>

交通事故による日本での死亡者数
2,636人(令和3年)

(出典)「令和3年中の交通事故死者数について」警察庁

禁煙の効果 (出典)イギリスタバコ白書「Smoking Kills」

禁煙直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。

数日後

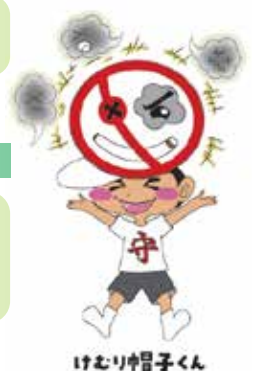
味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。

1ヶ月~9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。

1年後

肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉そく性肺疾患のある人



千葉市には禁煙外来治療費の助成制度があります。 **千葉市 禁煙助成**



問い合わせ

受動喫煙:健康推進課受動喫煙対策室
禁煙助成:健康推進課健康増進班

043-245-5201
043-245-5794

