



100年を生きる。
千葉市



たばこの煙は あなたの健康を損ないます

たばこによる日本人の年間死亡者数 (推計)

喫煙

受動喫煙

約 **19** 万人

約 **15** 千人



(厚生労働省「健康日本21(第二次)最終評価報告書」令和4年)

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質(粒子成分が約4,300種類、ガス成分が約1,000種類)が含まれ、その中には**70種類近くの発がん性のある化学物質**が含まれています。

たばこの煙の中に含まれている化学物質が、のどや肺など、たばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、**さまざまな疾患のリスクを高めます。**

たばこの煙

主流煙

喫煙者がたばこから直接吸い込む煙

呼出煙

喫煙者がたばこを吸った際に吐き出す煙

副流煙

たばこの先から出る煙*

一酸化炭素

アンモニア

ニコチン

ホルムアルデヒド

タール

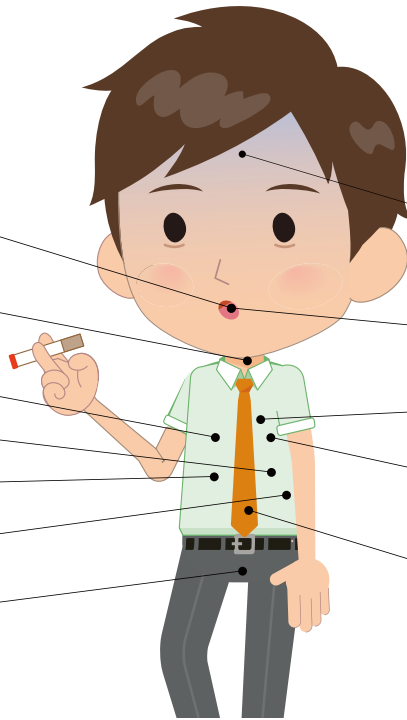
ベンゼン等

※ 副流煙には、発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。
たばこの煙は吸う人の健康だけでなく、その周りにいる人の健康も損ないます。

喫煙による健康影響

さまざまな部位の がん

- 口腔・咽頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 胃がん
- 肝臓がん
- 脾臓がん
- 膀胱がん
- 等…



妊娠・出産

- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

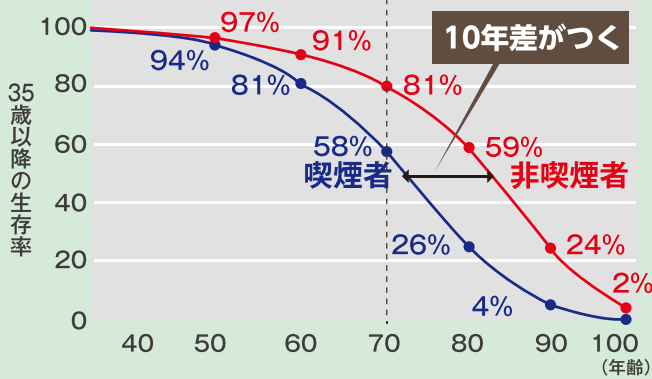
その他の疾患

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 虚血性心疾患
- 結核（死亡）
- 呼吸機能低下
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発祥

（厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年）

たばこコラム 1

喫煙者は非喫煙者と比べて
寿命が10年縮まる！



（Richard Doll他「Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors」BMJ 2004;328:1519）

「たばこ病」!?

ピックアップ

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは…

主としてたばこの煙等の有害物質を
長期間吸うことで起こる肺の病気です。



たばこコラム 2

「たばこ」と「お金」



1箱
580円



1か月
約1万7千円



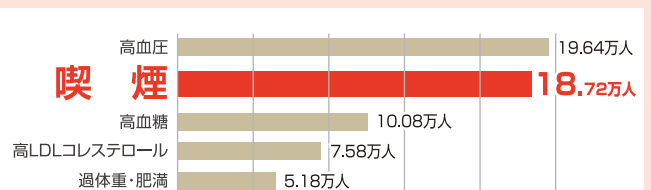
1年
約21万円

あなたなら、このお金を何に使いますか？

たばこコラム 3

日本人が命を落とす
主要な原因が「たばこ」

リスク要因別の関連死亡者数(2019年)

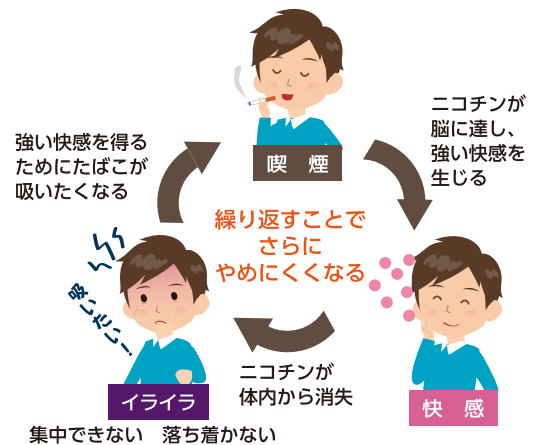


（令和4年版厚生労働白書）

本当に知っている？ たばこのこと

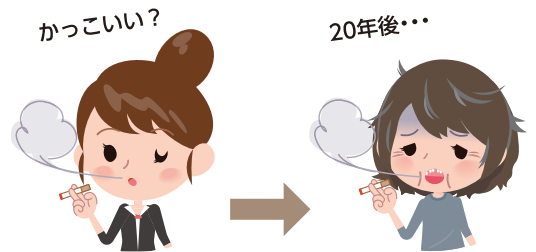
Q いつでもたばこはやめられる？

A たばこに含まれるニコチンは、ヘロインなどの麻薬以上に依存症になる人の割合が多い**依存性薬物**です。自分でも気づかないうちに**「ニコチン依存症」**となって、**やめたくてもやめづらくな**ってしまいます。



Q たばこを吸っている姿がかっこいい？

A たばこによって、しわが増え、歯を失い、**年齢より老けて見えます**。10年後、20年後の自分を想像してください。



Q 加熱式たばこは煙やにおいが少ないから安全…？

A **いいえ、安全ではありません**。加熱式たばこには、ニコチンや発がん性物質等が含まれています。含まれる量が少ないから安全であるという科学的な根拠はありません。



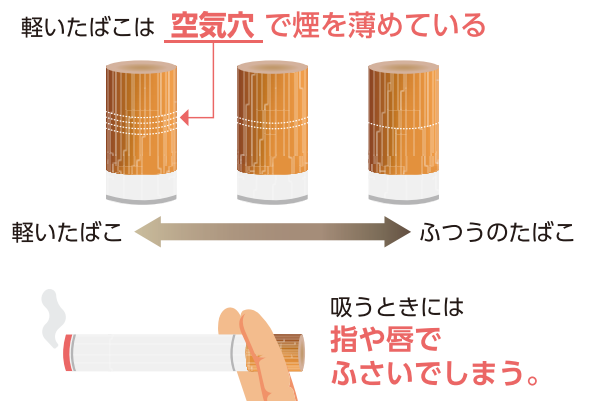
アイコス、グロー、プルーム等

	紙巻きたばこ	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）
有害化学物質	あり	あり	あり
健康増進法による規制※	対象	対象	対象外

※規制の詳細は裏面へ

Q 紙巻きたばこでもニコチンやタールなどが少ないたばこならまし…？

A **いいえ、“まし”ということはありません**。より多くニコチンを摂取しようと、喫煙本数や回数が増えたり、無意識に深く吸ってしまうこともあります。



たばこ **受動喫煙対策** に関するルール

受動喫煙とは、他人のたばこの煙などを吸ってしまうこと。たばこを吸わない人の国の法律と千葉市の条例で、次のようにルールが決まっています。

学校・病院などは、**原則敷地内禁煙**

学校、病院、児童福祉施設、薬局など、健康被害を受けやすい子どもや患者が集まる施設や、行政機関の庁舎は、原則として敷地内禁煙です。

飲食店やオフィス、その他の店舗などは、**原則屋内禁煙**



飲食店 **パチンコ店** **劇場** **職場・オフィス**

屋内は原則禁煙

※千葉市では、既存の小規模飲食店でも
従業員がいる場合は原則屋内禁煙



喫煙専用室
Designated smoking room

20歳未満の方は立ち入り禁止。
喫煙は、喫煙専用室にのみ可能です。

- ・喫煙は標識がある場所でのみ可能
- ・施設の入口にも標識が掲示されるのでチェック!



20歳未満の方(従業員含む)は、喫煙可能な場所には立ち入り禁止

違反発覚時は、罰則の適用となる場合があります

喫煙者

喫煙が許されていない場所で喫煙をした場合、

30万円以下の過料



店舗やオフィスなど

- ・喫煙可能な旨の標識掲示をしない
- ・喫煙が許されていない場所に灰皿を設置

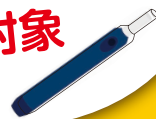


50万円以下の過料

を知っていますか？

健康にも影響がある受動喫煙を防ぐため、

加熱式たばこも
対象



STOP!
Second-hand smoke
受動喫煙



千葉市
CHIBA CITY

受動喫煙による健康影響はとても深刻です



脳卒中
1.3倍

虚血性
心疾患
1.2倍

肺がん
1.3倍

乳幼児突然死
症候群(SIDS)
4.7倍



(厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年)

●マナーの問題ではありません ●病気になるリスクが確実に高まります

加熱式たばこの喫煙でも室内のニコチン濃度が上がります。周りへの健康影響が否定できません。

周囲の人や子どもに気を配ろう！



喫煙をする際は、周りの状況に配慮する

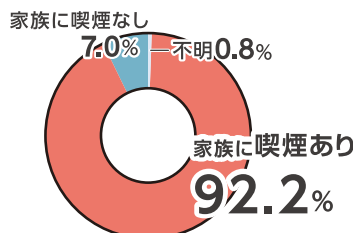


保護者は未成年を受動喫煙から保護する

家族がたばこを吸っていると健康に影響があるの…？

千葉市が調査を行った結果、たばこの煙の影響を受けている児童の
9割に喫煙している家族がいました。

※たばこの煙を吸い、体の中に入ったニコチンはコチニンという物質に代わり、尿中に排泄されます。
調査では、「たばこの煙の影響を受けている値」を尿中コチニン値5ng/mlとしました。



千葉市尿中コチニン値測定結果より

違反施設で受動喫煙にあったら！？

右の二次元コードからLINEの
友だち登録をすると、法令違反
で受動喫煙にあった情報を、市に
送ることができます。
電話やWebでも受け付けます。



千葉市受動喫煙SOS情報受付窓口



路上喫煙はやめましょう！

「路上喫煙・ポイ捨て防止条例」では、下記
取締り地区内の屋外の公共の場所での路上
喫煙等に対し、**2,000円**の過料を科します。
取締り地区外でも路上喫煙をしないよう努め
なければなりません。



取締り地区

JR千葉駅東口地区、JR稲毛駅周辺地区、
JR海浜幕張駅周辺地区、JR蘇我駅周辺地区

千葉市 路上喫煙 ポイ捨て



千葉市はたばこをやめたいあなたを応援します

たばこがやめられないのは「意志が弱いから」ではありません。
「ニコチン依存症」という病気だからです。

禁煙にチャレンジ 自分でやめる

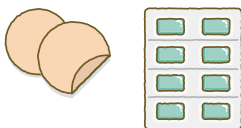
- 禁煙開始日を決める
- 禁煙する理由を再確認する
- 離脱症状(禁断症状)を知っておく
- 吸いたくなる状況を予想し、対処法をイメージしておく



吸いたい気持ちの波は、長くても5分で消失!

禁煙にチャレンジ 薬局・薬店で購入したニコチンパッチやニコチンガムを使う

- 購入・使用については薬剤師に相談しましょう。



禁煙にチャレンジ 禁煙治療を受ける

〈治療期間〉 3ヶ月程度
〈通院回数〉 5回程度

禁煙外来治療が保険適用されるには条件があります。



費用の目安 計5回/保険診療・自己負担3割の場合
(禁煙治療のための標準手順書第8.1版より)

貼り薬(ニコチンパッチ)の場合
約1万3千円

内服薬(バレニクリン)の場合
約2万円

禁煙治療に保険が使える医療機関

日本禁煙学会



禁煙外来治療費助成

保険適用となる禁煙外来治療を受ける方を対象に、費用の一部を助成します。

[助成額] 禁煙外来治療に要した自己負担額(上限1万円)

[申請] 治療開始前に登録申請が必要
電子申請もできます

千葉市 禁煙助成



禁煙サポート 相談無料

効果的な禁煙方法を提案し、3か月にわたって面接や電話等によるサポートを行います。

千葉市 禁煙支援



申請・相談先

中央保健福祉センター 健康課

[住所]中央区中央4-5-1きぼーる13階
[電話]043-221-2582 [FAX]043-221-2590

花見川保健福祉センター 健康課

[住所]花見川区瑞穂1-1
[電話]043-275-6296 [FAX]043-275-6298

稲毛保健福祉センター 健康課

[住所]稲毛区穴川4-12-4
[電話]043-284-6494 [FAX]043-284-6496

若葉保健福祉センター 健康課

[住所]若葉区貝塚2-19-1
[電話]043-233-8714 [FAX]043-233-8198

緑保健福祉センター 健康課

[住所]緑区鎌取町226-1
[電話]043-292-2630 [FAX]043-292-1804

美浜保健福祉センター 健康課

[住所]美浜区真砂5-15-2
[電話]043-270-2221 [FAX]043-270-2065

お問い合わせ

千葉市 たばこ対策

禁煙支援について 健康推進課健康増進班 043-245-5794
受動喫煙対策について 健康推進課受動喫煙対策室 043-245-5201
路上喫煙・ポイ捨て防止について 廃棄物対策課管理班 043-245-5067

