



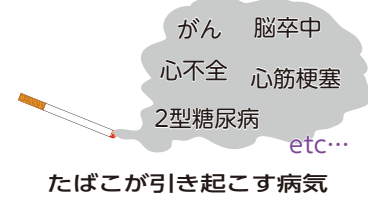
たばこはみんなの健康を奪います

5月31日～6月6日は禁煙週間です。あなたやあなたの大切な人の健康を守るために、喫煙や受動喫煙の影響について考え、行動してみませんか。
☎健康推進課 245-5794 ㊟245-5659

あなたが思ってるよりも深刻かも!?

まずは たばこの害 どのくらいか知っていますか

喫煙を原因とする死者数 年間19万人*
たばこはさまざまな疾患やがんの原因となることから、日本人が命を落とす原因の第2位は「喫煙」となっています。



受動喫煙を原因とする死者数 年間1万5千人*
受動喫煙とは、他人のたばこの煙や蒸気を吸ってしまうことです。これは、交通事故の死亡者数(約2,700人)の約6倍です。

*出典=厚生労働省「健康日本21(第二次)最終評価報告書」

周りの人へ大きな影響を与える受動喫煙

たばこを吸わなくても健康への影響があります



たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙「主流煙」と、火の付いた先端から出る煙「副流煙」があり、ニコチン、タール、一酸化炭素の他にも、70種類以上の発がん性物質が含まれています。
また、副流煙の方が主流煙よりも多くの有害物質を含んでおり、望まない受動喫煙によって、たばこを吸わない人の病気になるリスクが高まります。

受動喫煙によるリスク

受動喫煙を受けていない人と比べると…

| | | | |
|--------|------|-----------|------|
| 心筋梗塞など | 1.2倍 | 脳卒中 | 1.3倍 |
| 肺がん | 1.3倍 | 乳幼児突然死症候群 | 4.7倍 |

目前で吸わなければ大丈夫…? いいえ、そんなことはありません!

ベランダや庭
煙はサッシの隙間から入ることがあります。近所への配慮も必要です。

三次喫煙(サードハンド・スモーク)
たばこを消した後に喫煙者の毛髪や衣類、家具などの表面に付着した有害物質を吸うことでも、健康への影響があります。

換気扇の下
たばこの煙を全て換気することはできず、有害成分が室内を漂います。

空気清浄機
空気清浄機では、有害物質を完全に除去することはできません。

子どもをたばこから守りましょう

子どもの体への影響
体の発育途中である子どもは、特にたばこの煙の有害物質の影響を受けやすいです。子どもがたばこの煙を吸うと、呼吸機能の低下やぜんそく、中耳炎などにかかる確率が高くなります。



子どもの誤飲事故の第1位はたばこです

子どもが誤って食べたり、ニコチンが溶け出した液体を飲んだりすると中毒を起こす危険があります。



子どもの喫煙
たばこを吸う人のいる家庭で育った子どもは、大きくなった時にたばこを吸いやすいと言われていてます。



子どもは好奇心旺盛なので、身近にたばこがあると、喫煙への抵抗感が低くなり、興味を持ちやすくなってしまいます。

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。

子どもたちをたばこから守る最善の方法は、禁煙です。あなたの行動が、子どもたちの健康を左右します。

加熱式たばこなら安全なの?

加熱式たばこは紙巻たばこよりも有害物質が少ないと聞いたことがあるよ。

僕は家族のために、加熱式たばこに変えたんだ!

でも、有害物質が減ったとしても、体への悪影響が減るわけではないのよ!

代表的な製品
アイコス、プルーム、フローなど

加熱式たばことは、たばこ葉を加熱して発生させた蒸気を吸入する製品です。市のアンケート調査では、周囲に子どもや妊産婦がいるときなどに、紙巻きたばこの喫煙は控えても、加熱式たばこは控えていない傾向がありました。しかし、紙巻たばこと同様にたばこ葉を使用しているため、喫煙した場所では有害物質が検出されます。ニコチンなどの有害物質の含有量が紙巻きたばこより少ないとしても、健康被害が少ないという科学的根拠はなく、体に有害です。

紙巻きたばこから加熱式たばこに変えても、「禁煙できた」ということにはなりません。自分や周りの方を大切に思って加熱式たばこに変えたあなたも、紙巻たばこを吸っているけど辞めたいあなたも、その気持ちを大事に、禁煙してみませんか。



たばこを吸っているそこのあなた! 今日が禁煙のタイミングですよ!

そうだ、禁煙しよう! 千葉市があなたの禁煙を応援します!

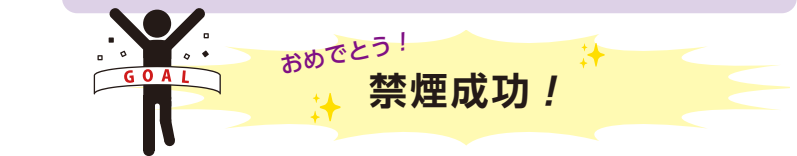
たばこがやめられないのは「意志が弱いから」ではありません! 「ニコチン依存症」という病気にかかっているからです。

☎保健福祉センター健康課
中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296
稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714
緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

禁煙のサポートを行います

禁煙にはさまざまな方法があります。保健福祉センター健康課では、あなたに合った禁煙方法を提案し、禁煙に取り組む人のサポートを3カ月にわたって行います。

- STEP 01** たばこへの依存度を確認
問診や吐息、尿で検査をします。
- STEP 02** 効果的な禁煙方法の提案
あなたに合った禁煙方法を一緒に考えます。
- STEP 03** 面接や電話、メールによるサポート
離脱症状への対応策と一緒に考えるなどのサポートを受けながら、3カ月間禁煙を継続します。



禁煙外来の治療費を助成します

禁煙外来の治療費の一部を助成します。原則、治療開始前に登録申請が必要です。申請方法など詳しくは、[千葉市 禁煙助成](#)
対象 千葉市に住民登録があり、保険適用による禁煙治療を受ける方
助成額 禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限1万円)



セルフでも禁煙! **こんな禁煙方法もあります**

禁煙補助薬を使う
薬局で購入できるニコチンガムなどでニコチンを補充し、ニコチン切れのいらいらを軽減しながら禁煙に取り組みます。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。

身近な禁煙サポーターを見つける
禁煙を周囲に宣言し、配慮やサポートを積極的に受けることが効果的です。禁煙治療や禁煙補助剤を利用するときに合わせてサポートを受けると、禁煙の成功率が上がります。

禁煙成功者からのメッセージ

1日1箱分で毎日500円貯金。健康になりお金も貯まる。最初は辛いけどうち慣れる。一石二鳥すぐ実行。(50代男性)

たばこをやめたら、飲み会を増やしてもお小遣いが余りました。(50代男性)

家族に禁煙をしたくないヘビースモーカーがいるため、自分だけ禁煙なんてできないと諦めていましたが、意思の弱い私でも助成金のおかげで禁煙外来に通い、やめられました。よく眠れる、運動しても息切れしない、肌の調子も良い、食べ物が美味しい、本当に良いことばかり。(40代女性)

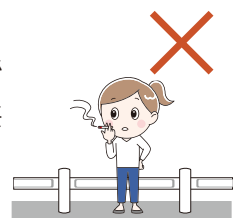
たばこ代が無くなることで家族旅行の回数を増やせました。家族から匂いを指摘されることもなく、ストレス軽減にも繋がります。また、喫煙所を探さなくなり、時間的余裕も増えました。(40代男性)

1日3箱を25年間吸っていたヘビースモーカーでしたが、病院で処方されたニコチンパッチでやめられました。ぜひ、皆さん試してみてください。こんな私がやめられたのですから。(40代男性)

喫煙に関するルール

- 原則、飲食店やオフィスなどの屋内では禁煙です。加熱式たばこも対象です
- 屋外でも、喫煙するときには周囲に受動喫煙を生じさせないように配慮しましょう。煙は無風状態で約7メートル、風がある場合は約25メートル広がるという研究結果があります
- 保護者は、未成年者を受動喫煙から保護するよう努めましょう

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円の過料を科しています。



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

受動喫煙に遭ったら…

- 飲食店やオフィスで受動喫煙に遭った時は、LINEやWEBフォームから情報を寄せてください。寄せられた情報に基づいた調査の上、必要に応じて指導などを行います。[千葉市受動喫煙SOS](#)
 - 喫煙場所があるという標識が店舗の入り口がないのに、席でたばこを吸っている
 - 喫煙室の出入り口から煙が漏れている
 - 店舗の入り口の前や歩道の脇に喫煙所(灰皿)を設置していて、前を通ると受動喫煙に遭う
- ☎健康推進課受動喫煙対策室(受動喫煙について)
☎245-5201 ㊟245-5659



受動喫煙SOS情報受付窓口(LINE)

禁煙パネル展

日時 5月30日(休)～6月6日(休)9:00～21:00 (5月30日は13:00から、6月6日は12:00まで)

会場 生涯学習センターアトリウム
5月30日(休)13:30～15:30、6月6日(休)10:00～12:00は、禁煙相談も実施しています。