

5月31日は世界禁煙デー



# 本当に知っている？ たばこの健康被害

5月31日～6月6日は禁煙週間です。  
自分の健康や周囲の健康を守るために、喫煙の影響を考え、禁煙してみませんか。

☎健康推進課  
☎245-5794 FAX245-5659

## たばこの煙の影響で死亡者が

国内では、高血圧や高血糖の影響による死亡者数を超え、喫煙者本人による年間の死亡者数は約19万人\*と推定されています。受動喫煙(他人のたばこの煙などを吸ってしまうこと)の影響でも、年間1万5千人\*が国内で死亡していると推定されています。

なお、加熱式たばこも紙巻き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無く、体に有害です。

自分や周囲への影響を考え禁煙を考えてみませんか。

\*出典=厚生労働省「健康日本21(第三次)推進のための説明資料」



## 禁煙の相談してみませんか



たばこをやめられないのは、たばこに含まれるニコチンに依存性があるからです。禁煙サポーターを見つける、禁煙補助薬、医療機関での禁煙治療など、さまざまな禁煙方法があります。自分に合った禁煙方法を見つけ、禁煙しましょう。

詳しくは、[千葉市 禁煙](#)

### 禁煙サポート

保健福祉センター健康課では、効果的な禁煙方法を提案し、3カ月にわたって面接、電話、メールなどで禁煙に取り組む人のサポートを行います。

### 禁煙外来治療費助成事業

禁煙外来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。

**対象** 千葉市に住民登録があり、保険適用による禁煙外来治療を受ける方

**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)

☎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

## 飲食店やオフィスなどで受動喫煙にあったら

- 飲食店やオフィス(職場)などは原則、屋内禁煙が義務付けられています。
- 例外的に喫煙できる場所には、【右記】の標識の表示が義務付けられています。
- 違反が疑われる施設については千葉市にLINEなどで通報できる仕組みがあります。

詳しくは、[千葉市 受動喫煙SOS情報](#)

☎健康推進課受動喫煙対策室 ☎245-5201 FAX245-5659



喫煙場所がある標識(例)



受動喫煙SOS情報受付窓口(LINE)

## 禁煙パネル展

たばこと健康について、より知ってもらうため、禁煙および受動喫煙に関するパネル展を開催します。

**日時** 5月29日(金)～6月5日(金)  
10:00～21:00  
(最終日は12:00まで)

**会場** アリオ蘇我1階  
波のゲート前催事場

## イエローグリーン(受動喫煙防止)ライトアップ

イエローグリーンは「受動喫煙をしたくない・させたくない」という気持ちを表す受動喫煙防止のシンボルカラーです。世界禁煙デー(5月31日(日))の日没から22:00に「中央公園前セントラルアーチ」や「海浜幕張駅前広場シェルター」をイエローグリーンにライトアップし、受動喫煙防止の普及啓発を図ります。

詳しくは、[千葉市 イエローグリーンライトアップ](#)

