

中学生 たばこのキケン

たばキラくんと学ぼう!

受動喫煙

によって

交通事故の
6倍

1.5万人

亡くなっています

たばこの煙に
含まれる化学物質

約**5,300**種
約70種は発がん性物質

ニコチン

一酸化炭素

タール

受動喫煙により、脳卒中や肺がんなどの病気になるリスクが上がります。



禁煙外来治療費助成事業

要事前登録

千葉市に住民登録があり、健康保険が適用される禁煙外来治療を受ける方を対象に、治療費の一部を助成します。治療開始前に事業の登録申請が必要です。

助成額 上限1万円

千葉市 禁煙助成 検索



禁煙サポート

個別相談 無料

各区健康課ではたばこをやめたい方へのサポートを行っています。

千葉市 禁煙支援 検索



お住いの区の相談窓口(健康課)

| 区 | 住所 | TEL |
|------|--------------------|--------------|
| 中央区 | 中央区中央4-5-1 きぼ一る13階 | 043-221-2582 |
| 花見川区 | 花見川区瑞穂1-1 | 043-275-6296 |
| 稲毛区 | 稲毛区穴川4-12-4 | 043-284-6494 |
| 若葉区 | 若葉区貝塚2-19-1 | 043-233-8714 |
| 緑区 | 緑区鎌取町226-1 | 043-292-2630 |
| 美浜区 | 美浜区真砂5-15-2 | 043-270-2221 |

受動喫煙がもたらす皮膚トラブル

受動喫煙は、ぜん息や中耳炎などの健康被害を引き起こすほかに、アトピー性皮膚炎の原因にも関わることが判明しました。アトピー性皮膚炎とは、かゆみを伴う湿疹が、良くなったり悪くなったりを慢性的に繰り返す皮膚の病気のことです。

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素など数多くの有害物質が含まれていますが、直接皮膚に触れたり吸い込んでしまうと、体に悪影響を及ぼし、アトピー性皮膚炎を引き起こしたり、さらに悪化する危険性があります。かゆみがひどくなると、集中力の低下や睡眠不足が続き、学校生活などに支障が出ます。アトピー性皮膚炎が良くならないとお悩みの方は、日常的に受動喫煙の被害にさらされていないか確認しましょう。



お問い合わせ

千葉市健康推進課受動喫煙対策室

043-245-5201

千葉市 受動喫煙対策 検索



(令和6年3月作成)

けむりより大事な家族!



おでかけでもチェック



それってホントに安全?



まわりにも広がるキケン



1 受動喫煙は、副流煙・呼出煙を吸ってしまうことで起こる。○か×か?
2 加熱式たばこには、ニコチンなどの有害物質は含まれていない。○か×か?

答え 1. ○ 2. ×



3 喫煙可能店は、大人と一緒に入店できる。○か×か?
4 千葉市では、保護者が子どもを受動喫煙から守る義務が定められている。○か×か?

答え 3. × 4. ○

子どもを受動喫煙から守る

「千葉市受動喫煙の防止に関する条例」で、保護者には子どもを受動喫煙から守る義務が定められています。

禁煙して良くなること

- 1ヵ月後...せきや喘鳴*が改善・スタミナがもどる
- 1年後...肺機能の改善が見られる
- 10年後...様々な病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

*喘鳴...気道が狭くなって呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーなどと音がすることです。

たばこの標識を知ろう

お店に入る時は入口の標識をチェックしよう!

| | | |
|--|-----------------------|----------------------------------|
| | | |
| 喫煙専用室あり Designated smoking room available | 喫煙可能店 Smoking area | 喫煙専用室 Designated smoking room |

20歳未満は入れない

加熱式たばこも安全ではない

加熱式たばこにも有害物質は含まれており、健康被害が少ないとは言えません。市民アンケートでは、紙巻たばこ比べてリビングなど家の中で吸われていることがわかりました。なお、「加熱式たばこ」と「電子たばこ」*は、それぞれ仕組みが異なる製品です。

*「加熱式たばこ」...たばこ葉やその加工品を加熱して吸引するもの。
「電子たばこ」...香料を含む液体を電気で加熱し発生した蒸気を吸うもの。

受動喫煙とは

他人のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と呼びます。たばこの煙には、**主流煙・副流煙・呼出煙**の3種類があり、副流煙・呼出煙を吸ってしまうと将来病気にかかりやすくなります。また、たばこの煙は服や髪の毛、ソファ・カーペット・カーテンなどに残ります。その残留する有害物質を吸ってしまうと、**三次喫煙**が起こります。