



自分は吸わないから関係ない!?
ベランダで吸っているから大丈夫!?

たばこのリスクを考えよう!

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。あなたや周りの人の健康を守るために、たばこと健康について考えてみませんか。
 健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

たばこの害

たばこの煙には、約70種類近くの発がん性物質が含まれます。それらが血液を通じて全身に運ばれることで、がん、虚血性心疾患、脳卒中などさまざまな疾患のリスクを高めます。

周りの人への影響（受動喫煙）

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です。たばこの先から出る副流煙には、喫煙者が吸い込む主流煙の数倍も有害物質が含まれています。受動喫煙による死亡者数は、年間約1万5千人にも上ります。

喫煙で年間約13万人
受動喫煙で年間約1万5千人
が死亡

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」（2016年）より

たばこがやめられないのは、ニコチン依存症という病気のせい

たばこに含まれるニコチンは、麻薬と同様の依存性薬物であるため、体に良くないことを分かっているにもかかわらずやめにくいのです。



COPDを知っていますか？

たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸うことで起こる、慢性閉塞性肺疾患という肺の病気です。

咳などの症状で始まり、重症になると息苦しさのために行動の自由が奪われるなど、大変な苦しみを伴います。

加熱式たばこにも、有害物質が含まれています

加熱式たばこにも、発がん性物質を含む有害物質が含まれており、紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。

あなたも禁煙にチャレンジ!

禁煙補助薬を使う

ニコチンガムなどでニコチンを補充することで、ニコチン切れのイライラを軽減しながら禁煙に取り組めます。

薬局で購入できますが、使用する際は、薬剤師に相談してください。



禁煙サポーターを見つける

禁煙の意思が固まったら、周囲に宣言をし、配慮やサポートを積極的に受けることも効果的です。



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紹介し、3か月にわたりサポートを行っています。

問診や吐く息・尿の検査で、たばこへの依存度を確認

その人に合った効果的な禁煙方法を提案

電話や面接で3か月サポート

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

医療機関で禁煙治療を受ける

内服薬や貼り薬で治療を行います。健康保険が適用できる場合もあり、原則12週にわたり5回通院します。保険が使える医療機関など詳しくは、[千葉県 保険適用 禁煙](#)

子どもを守る禁煙外来治療費助成事業

対象 妊婦と同居、または15歳以下の子どもと同居している市民で、保険適用による禁煙治療を受ける方

助成額 禁煙治療に要した自己負担合計額の2分の1（上限1万円。100円未満は切り捨て）

治療開始前に登録申請する必要があります。詳しくは、

[千葉市 禁煙外来助成](#)

禁煙パネル展

日時 5月31日(月)～6月6日(日)8:00～20:30 (5月31日(月)は13:00から)

会場 きぼーる

5月31日(月)13:30～15:30、6月4日(金)10:00～12:00は、禁煙相談も開催します。当日直接会場へ。

受動喫煙を防ぐために

喫煙者には、法律で受動喫煙を生じさせることがないよう喫煙時に周囲へ配慮する義務が課されています。

また、保護者には、条例で未成年者を受動喫煙から保護する努力義務が課されています。

原則屋内は禁煙です

飲食店やオフィス、商業施設など2人以上が利用する施設は、原則屋内禁煙（加熱式たばこも対象）です。喫煙場所を屋外に作る場合でも、出入り口付近を避けるなど受動喫煙を生じさせない配慮が必要です。

違反している施設で受動喫煙に遭った時は、千葉市受動喫煙SOS情報受付窓口へお知らせください。

[千葉市 受動喫煙 SOS](#)