



本当に
知ってる?

たばこの害のこと

5月31日～6月6日は禁煙週間です。あらためて喫煙の影響について考え、禁煙してみませんか。
 健康推進課 ☎245-5794
 FAX245-5659

吸ってる人も 吸わない人も **まずは、たばこの害をチェック!**

年間 **13万** が喫煙で死亡!

喫煙による国内の死亡者数は年間で13万人と推定されており、これは高血圧症や運動不足を超えて最多となっています。



でも、自分が不健康になるだけですよね?

いいえ、周りの人も大きな被害を受けます!



周りの人へ大きな被害を与える“受動喫煙”

受動喫煙とは、他人のたばこの煙(蒸気を含む)を吸ってしまうことです。受動喫煙による国内の死亡者数は、年間約1万5千人と推計されています。これは、交通事故の死亡者数(約2,600人)の約6倍です。

家庭での受動喫煙被害が悪化

市のアンケート調査で、2020年度と2021年度とを比較したときに、**家庭での受動喫煙被害は悪化していました。**空気清浄機の使用やベランダでの喫煙などでも、**受動喫煙被害を完全に防げません。**

市が2019～2021年に調査を行った結果、**たばこの煙の影響を受けている(尿中コチニン値5ナノグラム毎ミリリットル以上)児童の9割に喫煙している家族がいました。**

加熱式たばこだから害はない!?

加熱式たばこは、たばこ葉を加熱して発生させたニコチンを吸入する製品です。たばこ製品は有害で、加熱式たばこも例外ではありません*。

加熱式たばこでも受動喫煙が起こります

周囲に子どもや妊産婦がいるときなどは、紙巻きたばこの喫煙は控えても、加熱式たばこは喫煙されている傾向がありました(2021年度市のアンケート調査)。

しかし、加熱式たばこを喫煙しても、紙巻きたばこと同様に室内でニコチンが検出されます。紙巻きたばこに比べ、煙が出ない・臭いが少ないとうたわれていますが、健康被害が少ないという科学的根拠はありません*。

*世界保健機関(WHO)の見解

思い立ったが吉日 **そうだ、禁煙しよう!**

あなたは どうやって禁煙する?

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一緒に見つけませんか。

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っています。

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。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)

健康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

喫煙に関するルール

- 飲食店やオフィスなどは原則屋内禁煙(加熱式たばこも対象)
- 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する
- 保護者は、未成年者を受動喫煙から保護するよう努める

飲食店やオフィスなどで受動喫煙に遭ったら…

このような時は、LINEやWEBフォームからSOS情報をお寄せください。

[千葉市受動喫煙 SOS情報](#)



LINE

- 喫煙場所があるという標識が、店舗の入り口にないの、席でたばこを吸っている
- 喫煙室があるが、出入り口から煙が漏れている
- 店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 FAX245-5659

私はこうして禁煙した! ~禁煙成功者の声~

禁煙外来のサポートでとても楽に禁煙できます。禁煙外来に行ってきた!(20代女性)

健康保険・助成金を使うと「裏切れない」気持ちになり、禁煙成功の確率が高くなる。(40代男性)

禁煙パネル展

日時 5月25日(木)～6月1日(木)9:00～21:00 (5月25日は13:00から、6月1日は12:00まで)
会場 生涯学習センターアトリウム
 5月25日(木)13:30～15:30、6月1日(木)10:00～12:00
 は、禁煙相談も開催しています。