



5月31日は世界禁煙デー

たばこの害を知り、自分と周囲のひとの

健康のために禁煙にチャレンジしよう

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。

図健康推進課

☎245-5794 ファクス245-5659

あなたはたばこの害を知っていますか？

世界保健機関（WHO）は全世界における三大死因として、高血圧、喫煙、高血糖を位置づけています。

国内では、高血圧や高血糖の影響による死亡者数を超え、喫煙の影響による死亡者数は年間19万人*と推定されています。

また、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。

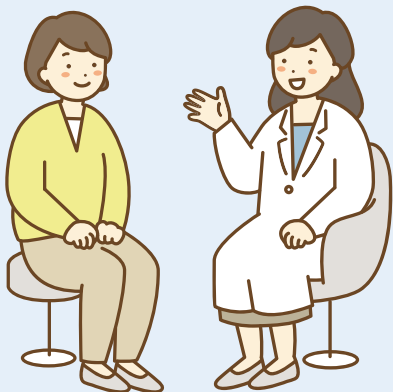
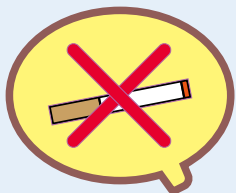
なお、加熱式たばこも紙巻きたばこと同様にたばこ葉を使用しているため、喫煙した場所では有害物質が検出されます。ニコチンなどの有害物質の含有量が紙巻きたばこより少ないとしても、健康被害が少ないという科学的根拠はなく、体に有害です。

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（第二次）最終評価報告書」



禁煙する方法は？



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をするなど、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。

対 象 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）

問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遭ったら？

受動喫煙に遭ったらLINEやWEBフォームからSOS情報を寄せてください。

寄せられた情報に基づいて、市の職員が必要に応じて調査・指導を行います。

- ・店舗の入り口に喫煙場所がある標識【右記】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やにおいが漏れている
- ・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

問健康推進課受動喫煙対策室（受動喫煙について）☎245-5201 ファクス245-5659



喫煙専用室あり
Designated
smoking room
available

喫煙場所がある
標識（例）



受動喫煙SOS
情報受付窓口
(LINE)



WEBフォーム

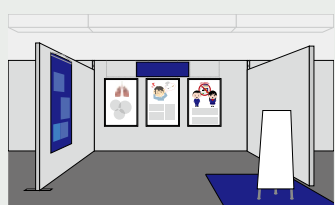
禁煙パネル展

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。

期間中の一部の日程で、禁煙に関する相談も行っています。

日 程 5月30日(金)～6月6日(金)

会 場 アリオ蘇我サンコート広場

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。

禁煙週間中（5月31日(土)～6月6日(金)）に「中央公園前セントラルアーチ」や「海浜幕張駅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](#) 🔍