



受動喫煙によって肺がんや脳卒中などの病気になったり、妊娠・出産に影響を及ぼしたりします。特に子どもは健康被害を受けやすく、中耳炎やぜんそく、乳幼児突然死症候群などを引き起こす一因に。日本では、年間1万5,000人が受動喫煙で亡くなっているといわれています。

また、使用者が増えている加熱式たばこにもリスクがあります。副流煙は出ませんが、吸っている人の口から吐き出される霧やミストには、ニコチンや発がん性物質が含まれています。

今こそ禁煙の時！一緒にチャレンジしませんか

たばこを吸う本人にも、その周りの人にも、影響を及ぼしてしまいうたばこ。「吸わない方がいいのは分かっているけれど、なかなかやめられない…」

「今さらやめてももう遅いんじゃないか」

そんなことはありません。たばこをやめた直後から、さまざまなリスクがなくなります。また、禁煙が続かないのは意志が弱いからではありません。たばこの中のニコチンが、たばこをやめにくくしているのです。

ニコチン依存の程度によって、一人一人に適した禁煙方法があります。前橋保健センター内健康増進課では、保健師があなたに合った禁煙方法を紹介。一緒に禁煙にチャレンジします。気軽に相談してください。

知ってほしい、たばこのこと

あなたのために、大切な人のために

病気になりやすい、受動喫煙はよくないなどと、さまざまなところで話題になる「たばこ」のこと。4月からは、受動喫煙防止対策が強化されます。この機会にもう一度、たばこのリスクを知っておきませんか。

☎ 健康増進課 ☎027-220-5784

大切な、あなたへ。

たばこは体に悪いという話はもう聞き飽きたかもしれません。でも、あなたにはたばこのせいで病気になってほしくない。健康に長生きしてほしい！

だからもう一度、考えてみてください。たばこのこと。

もう一度伝えたい たばこのリスク

皆さんが知っているとおり、たばこの煙の中には健康に害がある物質がたくさん。化学物質は約5,300種類、発がん性物質は約70種類も含まれています。

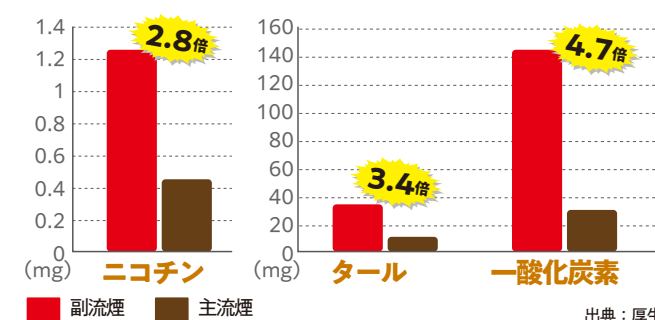
有名なものにたばこへの依存性を高めるニコチンや、がんの原因となるタール、酸素不足につながる一酸化炭素があります。実はその他にも、殺虫剤に含まれるものや、ライター燃料に含まれるような物質まで入っているのです。これらの有害物質は血液をとおして全身に。がんや脳卒中、心筋梗塞などの病気を引き起こす原因になります。

また、せきやたん、息切れの症状が出ている人は、単に年齢のせいではないかもしれません。慢性閉塞性肺疾患（COPD）の可能性があります。平成29年のこの病気による死者数は約1万8,500人。穴だらけになり壊れてしまった肺は元に戻ることはなく、たばこを吸い続ける限り症状は悪化してしまいます。

たばこを吸っていないのに：受動喫煙の怖さ知っていますか

本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸ったたばこの煙や吐き出す煙を吸い込んでしまう受動喫煙。近年、この受動喫煙が問題に。喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から出る副流煙に多くの有害物質が含まれているためです（右図のとおり）。

フィルター付き紙巻タバコ1本あたりの発生量



マナーからルールへ 禁煙エリアが広がります

たばこを吸わない人を受動喫煙から守るため、健康増進法が改正に。4月1日から全面施行されます。昨年7月から敷地内禁煙になった学校や病院などに加え、飲食店やオフィスなども原則屋内禁煙になります（※）。違反した事業者は罰則が科せられることがあります。

たばこを吸う人も吸わない人も、新しい法律を遵守し、社会全体で望まない受動喫煙をなくしていきましょう。

4月から変わることその1

喫煙エリアには標識を掲示



喫煙設備のある店や施設には標識が掲示され、喫煙エリアがすぐに分かるようになります。

※経過措置により引き続き喫煙できる飲食店もあります

4月から変わることその2

20歳未満は立ち入り禁止に



20歳未満の人は、喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへの立ち入りはできません。たばこが吸える店舗での飲食や、アルバイトで働く場合も同様です。