

## 4 たばこ

### ～生活習慣病予防のためのたばこ対策の推進～

#### 基本的な考え方

たばこは、肺がんだけでなく、多くの病気の危険因子となっています。喫煙者の多くは、たばこの害を十分に認識しないまま吸い始めています。また、たばこに含まれるニコチンは依存性が高いことから、自分の意志だけでは、やめたくてもやめられない人が多くなっています。

未成年期からの喫煙は、成人になってから喫煙を始めた人と比べて、病気になる危険性がより高い状況にあります。

たばこから出る煙には、直接吸っている煙より「有害物質」が多く含まれており、吸っている本人だけでなく、周囲の人に様々な健康への影響を及ぼします。一人ひとりがたばこの害を十分に理解し、市民が一体となって健康への影響をなくしていくことが重要です。

#### 目 標 たばこによる健康への影響をなくしましょう

喫煙が及ぼす健康への影響を知ることや、禁煙を希望する人が禁煙に成功すること、未成年者喫煙がなくなることで、直接的な喫煙による健康被害が減少します。また、分煙の徹底や喫煙者のマナーが向上することにより間接的な喫煙による健康被害が減少します。

#### 喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及

喫煙が及ぼす健康への影響について、十分な認識がされないまま安易に喫煙をしている人が多くみられます。喫煙が及ぼす健康への影響についての知識を普及します。

#### たばこが関係するいろいろな病気

がん（肺がん、咽頭がん、喉頭がん）、肺疾患、脳血管疾患、虚血性心疾患  
歯周疾患、消化器疾患、妊娠に関連する異常、乳児突然死症候群 他

（「健康日本21」より抜粋）

#### 公共の場での分煙の徹底

たばこは、吸っている本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。「たばこを吸わない人」の割合<sup>1</sup>を男女別に見ると、男性で49.1%、女性で80.8%となっています。非喫煙者の健康を守るために、また、健康的な社会環境をつくり出すためにも、一人ひ

とりが喫煙マナーを守り、不特定多数の集まる公共の場での分煙<sup>2</sup>を徹底することを目標とします。

- 1 平成14年度「市民健康生活アンケート」より
- 2 分煙とは、「喫煙場所から非喫煙場所にたばこの煙が流れでないように分割すること」です。(平成15年4月30日厚生労働省健康局長通達による)

### 未成年者の喫煙防止

未成年者の喫煙は、法律(未成年者喫煙禁止法)で禁じられています。未成年期からの吸い始めは男性41.2%、女性12.2%となっています。喫煙開始年齢が低いほど依存性は強くなり、健康への影響が大きく、将来にわたり大きな危険を伴うこととなります。未成年の喫煙をなくすことを目標とします。

平成14年度「市民健康生活アンケート」より

### 禁煙希望者への支援

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、長年喫煙していると、やめたくてもやめられないという性質があります。喫煙者のうち、男性で50.9%、女性で57.4%の人が禁煙を希望しています。禁煙希望者に対して、禁煙できるよう支援していきます。

平成14年度「市民健康生活アンケート」より

## 市民の健康づくり

### <市民のこころがけ>

家庭内でたばこの害について話し合いましょう  
分煙に心がけ、マナーを守りましょう  
未成年者は吸わない、未成年者に吸わせないようにしましょう  
禁煙希望者は、専門機関などを活用しましょう

### <市のとりくみ>

多くの機会を通じて、喫煙が及ぼす健康への影響についての知識の普及に努めます  
公共の場での分煙を徹底します。特に、教育や福祉、保健、子供のための施設については、禁煙、分煙を推進します  
禁煙希望者に対し、個別健康教育で禁煙の支援をします