

# たばこを吸うと



## 肺がんになる…

だけじゃない!!!

### たばこを吸うことで かかりやすくなる病気

#### 能動喫煙

喫煙で肺がんにかかりやすくなることはよく知られていますが、喫煙によってリスクが高まる病気は、それだけではありません。長年の喫煙の結果、これらの病気に複数重なってかかることもあります。

#### がん

- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 胃がん
- すい臓がん
- 膀胱がん

など

#### がん以外の病気

- 脳卒中
- 心筋梗塞などの心臓病
- 慢性閉そく性肺疾患 (COPD)
- Ⅱ型糖尿病

など

#### 妊婦・胎児の場合

- 早産
- 低出生体重

など

#### 受動喫煙

たばこを吸わない人でも周囲のたばこの煙を吸い込むことで健康への影響を受けます。

#### 大人への影響

- 肺がん
- 脳卒中
- 心筋梗塞などの心臓病
- 目・鼻・のどの刺激や不快感など

#### 子どもへの影響

- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- 喘息の悪化
- 中耳炎 など
- 妊婦・胎児への影響
- 低出生体重・早産 など

### たばこの煙に含まれる有害物質～ ニコチン、タールだけではなく。

たばこの煙には5000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち約70種類が発がん性物質であることが分かっています。多くの方が知っている、ニコチン、タールのほかにも、次のような化学物質が含まれています。

一酸化炭素

ホルムアルデヒド

ベンゼン

カドミウム

アンモニア

シアン化水素

鉛・水銀

ナフタレン

これらの物質を喫煙のたびに体内に取り込んでいることになります。

喫煙する場合は周りの人の健康のため受動喫煙が生じないように配慮をお願いします。

# たばこに関する相談窓口のご紹介

「困ったな」と思ったら、抱え込まずにご相談ください。

## 相談窓口①

### 飲食店や職場で受動喫煙にあったら

- 法律で、飲食店や事業所（職場）は原則屋内禁煙が義務付けられています。
- 例外的に喫煙できる場所には標識の掲示が義務付けられています。（下図）

#### 〈標識例〉



千葉県 受動喫煙 SOS 情報

検索



LINE

- 法令違反が疑われる施設については千葉市にLINE等のオンラインで通報できる仕組みがあります。

## 相談窓口②

### 禁煙したいと思ったら…

あなたご自身、そして身近な方の健康のためには、禁煙することが一番です。

「長年吸ってきたから今さら…」と思われる方がいらっしゃいますが、禁煙に取り組むことに遅すぎることはありません。

- 千葉市では禁煙に取り組む方を支援するため、禁煙外来治療費の助成制度があります（上限1万円）。
- 禁煙外来を実施している医療機関は「禁煙」「保険適用」などのキーワードで検索できます。

※助成を受ける場合は治療開始前の登録申請が必要です。

- 医療機関に通わず、自分で禁煙に挑戦したい方も、各区の保健福祉センターで保健師等によるサポートを受けることができます（無料）。
- 詳しくはこちら

千葉県 禁煙支援

検索



（禁煙支援）



## 相談窓口③

### 路上喫煙やごみのポイ捨てを見かけたら

- 市内の主要駅4駅の周辺には取締り地区があり、区域内の屋外の公共の場所における路上喫煙には条例により過料2,000円が科されます（ポイ捨ては市内全域で過料対象です）。
- 取締り地区以外の場所においても、屋外の公共の場所では路上喫煙をしないよう努めなくてはなりません。
- 路上喫煙やポイ捨てが見られる場所については環境局廃棄物対策課までお知らせください。



× 公共的な場所（路上、公園等）での喫煙



× ベランダ・庭での喫煙

※ベランダや庭で喫煙する場合も、受動喫煙を生じさせない配慮義務があります。

すべての市民が健やかに暮らせる千葉市を目指しています。

## お問い合わせ

受動喫煙対策について

健康推進課 受動喫煙対策室

043-245-5201

禁煙支援について

健康推進課 健康増進班

043-245-5794

路上喫煙・ポイ捨て防止について

廃棄物対策課 管理班

043-245-5067