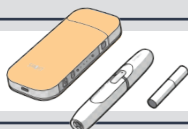


私たちは吸わない

たばこによる健康影響

加熱式たばこも危険!



においが少ないことから近年利用者の増えている加熱式たばこですが、本当に安全でしょうか？

- ▶ 有害物質を含んでいます。紙巻たばこと比較して病気のリスクが減少するとはいえません。
- ▶ 煙の量は少なくても、受動喫煙が発生します。周囲の人の健康に害を及ぼす恐れがあります。
- ▶ 胎児や子どもへの健康影響が報告されています。また、子どもの誤飲事故が多く発生しています。

主流煙より危険な副流煙

タール	1.2 倍
一酸化炭素	3.4 倍
ニコチン	2.8 倍



出典：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討報告書」より

喫煙者が吸い込む煙

受動喫煙 (他人のたばこの煙にさらされること)

受動喫煙により、肺がんや循環器病のリスク増加、乳幼児突然死症候群、流産などを引き起こす原因となります。

受動喫煙は、火の付いたたばこの先端から出る【副流煙】と喫煙者の吐き出す【呼出煙】により引き起こされます。

有害物質は喫煙者が吸う【主流煙】よりも【副流煙】に多く含まれます。

たばこの影響

吸わない人に比べた吸う人のがんや循環器病、死亡のリスク

男性	がん全体	1.6 倍	女性	がん全体	1.5 倍
	食道	3.7 倍		肺	4.2 倍
	肺	4.5 倍		乳房(閉経前)	3.9 倍
	虚血性心疾患	2.9 倍		膀胱	6.5 倍
	死亡	1.7 倍		死亡	2.0 倍

たばこを吸うとがんや循環器病のリスクが高まります

たばこの煙には200種類以上の有害物質が…。

そのうち約70種類が発がん性物質!



詳しくはこちら



出典：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果2011年11月発行」

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

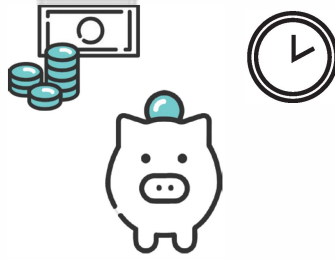
主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。どちらも息切れや血液中の酸素濃度の低下、呼吸困難を引き起こします。一度発症すると肺の機能は元に戻りません。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。

影響はいろんなところに...

美容の大敵!

喫煙によって体内の**ビタミンC**が失われるため、**肌荒れやシミ、シワ**の原因となり、**肌の老化が早まる**と言われています。肌の老化だけでなく、**歯や歯茎の汚れ、口臭**の原因にもなります。

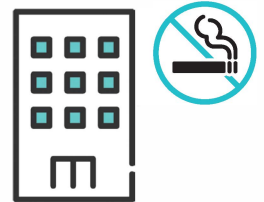


お金と時間がかかる

たばこ1箱600円として1日1箱吸うと、**1か月約18,000円、年間で約22万円**かかります!また、**1本吸うのに約4分**かかるとされているので、**1か月で約1.7日、年間約20.4日**をたばこを吸うことに費やしてしまいます。

就職時に選択の幅が減ってしまうかも...

ニコチンの影響による**集中力の低下**および「**たばこ休憩**」による時間のロスは生産性の低下につながります。また、喫煙をしない従業員にとっては「**たばこ休憩**」による**不公平さや受動喫煙による健康影響への心配**を感じる要因となることから喫煙者を採用しない企業があります。



健康増進法でルールが定められています

✓ お店や施設の入口を確認!

たばこを吸うことのできる施設では、その入口に表示が義務付けられています。

✓ アルバイトをする際にも注意!

アルバイトなどお店で働く場合でも、**20歳未満は喫煙可能エリアへ立ち入ることはできません**。通常、お店全体で喫煙できる場合は、**20歳未満は立ち入ることができないため働くことはできません**。
分煙のお店では、**禁煙可能エリアでのみ働くことができますが、喫煙席へ料理を運ぶことや喫煙室の清掃などはできませんので、アルバイトに応募する前によく確認しましょう**。

このような表示がある場合、**20歳未満は喫煙可能エリアへ立ち入ることができません**▶▶

サークルや部活、友達との飲み会・食事会のお店選びではよく確認しよう!

20歳以上の先輩が一緒でも喫煙できる場所には入れません!



たばこをやめたいと思ったら

▶ 禁煙外来を受診しよう!

35歳未満だと喫煙本数や年数に関わらず保険が適用できます。禁煙治療は一般的に12週間で、費用は保険適用で3割自己負担の場合、約13,000円から20,000円程度です。治療期間中に1日1箱喫煙を続けるより安く、今後たばこを買うのにかかる費用もなくなります。加熱式たばこも禁煙治療の対象です。

▶ 学内の保健管理センター・保健室で相談してみよう!

禁煙相談を行っている場合がありますので、まずは相談してみましょう。

▶ その他にも 県や市の保健所でも禁煙の相談が受けられます。

たばこがやめられないのは意志が弱いからではありません!
ニコチン依存は医療機関を受診しよう!



禁煙治療実施
医療機関はこちら



神奈川県のたばこ対策
の詳細はこちら



神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1 電話:045-210-5015

令和7年12月発行