



# 私たちは吸わない



## たばこを吸ったらどうなる？

- 肌の健康を保つのに必要なビタミンCが破壊され、肌荒れやシミ、ソバカス、シワの原因となります。もちろん、歯や歯ぐきの汚れ、口臭の原因にも。
- たばこの煙は、ほぼ全臓器に害があります。
- がんや心疾患などのリスクが高まります。
- 低出生体重や早産など妊娠や出産にも影響します。
- 女性(非喫煙者を1とした場合)には乳がん3.9倍(閉経前の女性)、肺がん4.2倍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70種類以上が発がん物質や発がん促進物質！

## 受動喫煙も、こんなに危険！

受動喫煙（他人のたばこの煙にさらされること）でも、こんな健康影響があります。

おとな ▶ 肺がん / 心疾患 / 脳卒中

子ども ▶ ぜんそく / 乳幼児突然死症候群

妊産婦 ▶ 低出生体重 など

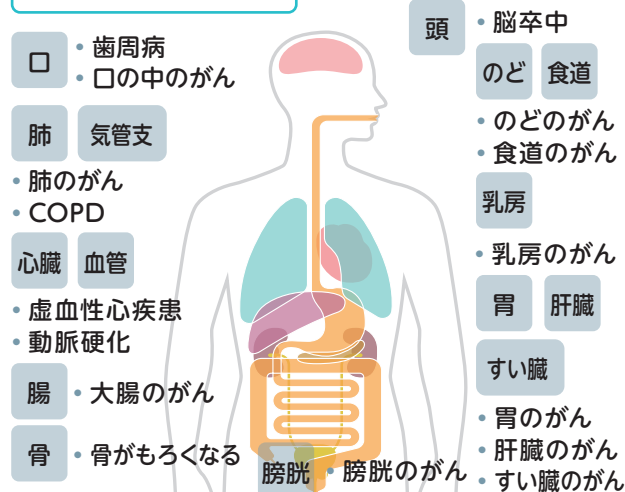
## たばこの影響

吸わない人に比べて  
吸う人のがんや循環器病、死亡のリスク

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」

| 男性 | がん全体   | 1.6 倍 |
|----|--------|-------|
|    | 食道     | 3.7 倍 |
|    | 胃      | 1.7 倍 |
|    | 大腸     | 1.4 倍 |
|    | すい臓    | 1.8 倍 |
|    | 肺      | 4.5 倍 |
|    | 脳卒中    | 1.3 倍 |
|    | 虚血性心疾患 | 2.9 倍 |
|    | 死亡     | 1.7 倍 |

| 女性 | がん全体    | 1.5 倍 |
|----|---------|-------|
|    | 肺       | 4.2 倍 |
|    | 乳房      | 1.9 倍 |
|    | 乳房(閉経前) | 3.9 倍 |
|    | 膀胱      | 6.5 倍 |
|    | 脳卒中     | 2.0 倍 |
|    | 虚血性心疾患  | 3.0 倍 |
|    | 死亡      | 2.0 倍 |



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは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。一度かかると肺の機能は、元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。

# 健康増進法による受動喫煙の防止

- ・学校
- ・病院
- ・児童福祉施設
- ・行政機関の庁舎など

## 敷地内禁煙

屋外に、法令の要件を満たした喫煙場を設置することは可能

- ・映画館
- ・物品販売店
- ・スポーツジム、カラオケ
- ・飲食店
- ・その他サービス業の店舗など多くの施設

## 原則、屋内禁煙

喫煙専用室など、法令の要件を満たした喫煙室を設置することは可能

### POINT!

施設の入口付近に、喫煙区域がある場合はその旨の表示が義務付けられています。



## 世界で進む受動喫煙対策

日本も批准している「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」では、締結国に受動喫煙対策を求めており、世界中の多くの国々で屋内の公共の場所を禁煙にする動きが広がっています。

## 職場で広がる喫煙対策!

厚生労働省の労働安全衛生調査によると、屋外を含めた敷地内全体を禁煙にしている事業所の割合は令和2年30.0%となっています。(平成30年13.7%)また、屋外喫煙所を設置して屋内を全面禁煙にしている事業所の割合も46.7%と増えています。(平成30年38.8%)

### POINT!

20歳以上の人と一緒にいても、20歳未満は喫煙できる場所に入ることにはできません。(従業員を含む。)



先輩や先生と一緒にいても  
20歳未満は喫煙できる場所に  
立ち入ることが  
できないってことだね

就職した後の自分も  
想像してみよう!



## たばこをやめたいと思ったら

既にたばこを吸っているあなた、「やめたい」と思ったら、さっそく卒煙(たばこをやめること)にチャレンジしてみましょう。

- ▶ 学内の保健管理センター(保健室)で禁煙相談を行っている場合があります。問い合わせてみましょう。
- ▶ 県や市の保健所、医療機関、薬局で相談や治療が受けられます。

今からでも  
間に合うよ!!



卒煙(禁煙)サポート事業  
など詳しくは

県ホームページ  
かながわのたばこ対策

かながわのたばこ 検索



神奈川県では「食」「運動」「社会参加」の3つを柱に、未病改善の取組を進めています。

