

たばこの正しい知識、知っていますか？

たばこは身体にさまざまな悪影響を及ぼします。また、喫煙している人だけではなく、周りの人にも影響を与えます。そこで、正しいたばこの知識を知って、喫煙している人も周りの人もピカピカ肺活しましょう！



Q たばこを吸っている人はどれくらいいるの？

A 城東区では、男性は約4人に1人、女性は約12人に1人がたばこを吸っています！

城東区の喫煙者割合は、男性:23.7%、女性:8.1%。大阪市全体の喫煙者割合は、男性:25.3%、女性:9.8%です。大阪市の中で城東区の喫煙者割合は、男性16位、女性20位ですが、男女ともに年々増加しています！（出典：令和5年度 国民健康保険特定健診データ）

Q 加熱式たばこなら周りの人への影響はないの？

A 加熱式たばこにも有害な物質が含まれています！

加熱式たばこは、たばこ葉を機器で温めて吸うタイプの製品です。たばこ葉を燃焼させないため、臭いや煙が少ない一方で、ニコチンなどの有害物質は含まれています。そのため、喫煙者にも、周囲の人へも、健康に悪影響が生じうると考えられています。

喫煙しなくとも周囲のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。特に、お子さんや妊婦さんは、受動喫煙の影響を受けやすいので、注意が必要です。

Q たばこを吸わない人の前で吸わなければOK！

A いいえ！たばこの火を消した後もたばこに含まれている成分はあらゆるものに付着し、残っています！

たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の髪や衣服、部屋のソファ、カーペット、カーテンなどの表面に付着して残ります。それらを吸うことで健康被害を受けることがあります。

大阪市受動喫煙防止対策マスコットキャラクター「ケッポちゃん」
(作成)HAL大阪 岳 茜



Q 喫煙によるリスク

喫煙は、肺がん、咽頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がんなど、全身のがんに関係していることが明らかになっています。その他にも、下の図のようなさまざまな病気にかかるリスクが高くなります

喫煙による健康被害

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

呼吸機能低下

2型糖尿病

妊婦さんの場合

胎児発育遅延

がん全般

受動喫煙による健康被害

脳卒中

お子さんの場合

喘息

心疾患

肺がん

妊婦さんの場合

低出生体重児・早産

乳幼児突然死症候群(SIDS)

Q 禁煙のメリット

禁煙に遅すぎることはありません。禁煙して20分後には血圧や脈拍が正常に戻り、数日で味覚や嗅覚が改善します。さらに禁煙年数が長くなるにしたがって、虚血性心疾患や肺がんなどさまざまな病気のリスクが徐々に下がり、10年から15年後にはたばこを吸わない人と同程度のリスクにまで下がります。

禁煙による健康改善



（参考：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～「禁煙の効果」禁煙による健康改善）

Q 禁煙のポイント

ポイント① 禁煙補助薬（※）を薬局等で購入して活用
※ニコチンパッチ、ニコチンガム

ポイント② 何度も禁煙に失敗してしまう人は外来治療の検討
禁煙サポートを実施している医療機関があります

禁煙したい方へ
禁煙サポート
実施医療機関は
こちら

受動喫煙について



問合せ 保健福祉課（保健活動） 6930-9968 FAX 050-3535-8689