

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**と考えられています。喫煙しなくて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！**

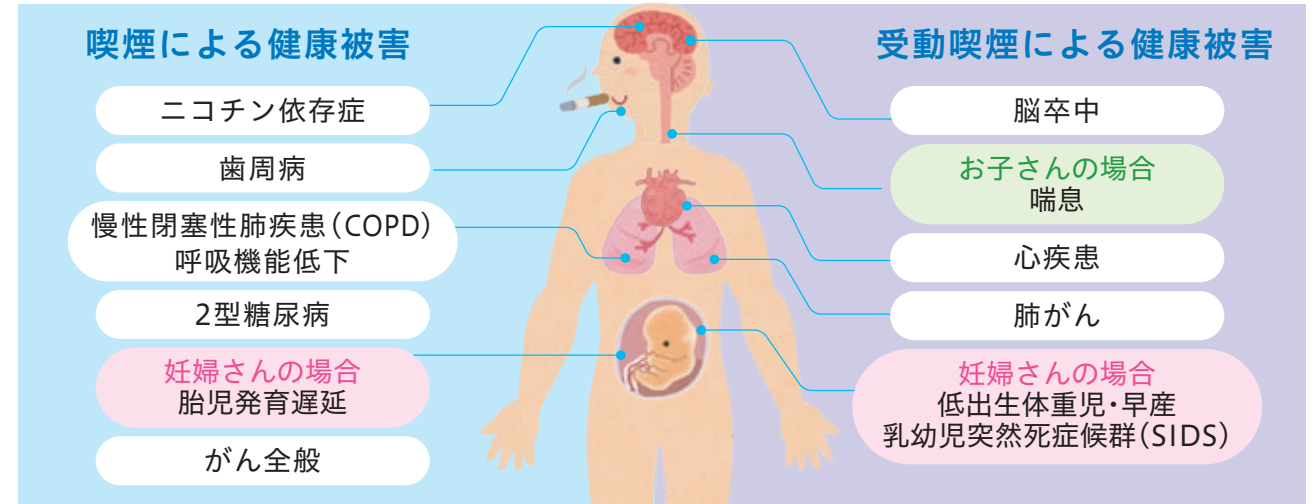
たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の**髪や衣服**、部屋の**ソファ、カーペット、カーテン**などの表面に付着して残ります。それらを吸うことで**健康被害を受ける**ことがあります。

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 著



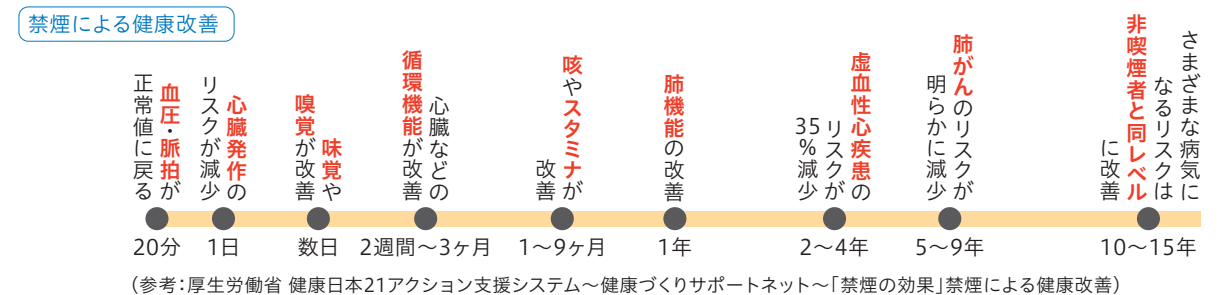
喫煙によるリスク

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、膀胱がんなど、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



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