

5 禁煙

ご自身と子どもを含めた大切な方のため、禁煙に一步踏み出してみませんか。禁煙を成功させるには準備と対策が大切です。



準備 1 禁煙を宣言する

禁煙開始日を決めましょう

準備 2 周りの人の協力を得る

- ・吸いたくなかった時に話相手になってもらう
- ・しばらくお酒の席には誘わないでもらう

対策 1 行動を変える

- ・寝起きの1本
→歯を磨く
- ・昼休みはたばこ休憩
→散歩する

対策 2 環境を変える

- ・喫煙者の多い場所を避ける
- ・灰皿などたばこに関するものを捨てる

対策 3 禁煙補助薬を使う

禁煙中のイライラ等を軽減し、より楽に禁煙
※妊娠中や授乳中は原則使用できません

禁煙したい方へ
(大阪市ホームページ)



アルコールは胎盤を通じて胎児に届きます。妊婦さんは禁煙と同時に禁酒もお忘れなく！

令和7年9月発行 大阪市健康局健康推進部健康づくり課

妊娠をお考えの方 妊産婦の方へ

たばこから
みんなの
健康を守る

出産や卒乳などの節目は
再喫煙のリスクが高くなります。
卒煙をめざしましょう！



1 たばこと女性の関係

たばこの煙には約5,300種類の化学物質、約70種類の有害物質が含まれており、女性ホルモン（エストロゲン）の働きを弱め、精子の動きを悪くし不妊の一因となります。また、酸素の不足や血管が縮むことで、流産、早産などに繋がります。

産後の喫煙も、有害物質は母乳を通して赤ちゃんに届き、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなります。



2 受動喫煙も危険

他人のたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。

主流煙（喫煙者本人が吸い込む煙）より副流煙（たばこを燃やした先から立ちのぼる受動喫煙で主に吸い込む煙）に有害物質が多く含まれています。

副流煙に含まれる有害物質
(主流煙との比較)

ニコチン (血管収縮や依存の原因)	2.8倍
タール (がんの原因)	3.4倍
一酸化炭素 (酸素不足の原因)	4.7倍

受動喫煙により赤ちゃんが小さく生まれる可能性は1.7倍高くなります(※1)。



喫煙専用室 加熱式たばこ専用喫煙室 喫煙可能店/喫煙可能室 喫煙目的店/喫煙目的室

屋内で喫煙できる場所には標識があります。標識をご確認のうえ、受動喫煙にご注意ください。



20歳未満の方は、喫煙エリアへは立入禁止です。

※1 妊婦への受動喫煙の妊娠に及ぼす影響に関する研究 1988

3 子どもとたばこ

受動喫煙が、身体に様々な影響を与えることが知られています。しかし、子どもは自分の意思で煙を避けることはできません。

また親がたばこを吸っていると、将来子どももたばこを吸う確率が高くなると言われています。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

ぜん息

中耳疾患

むし歯



受動喫煙による健康影響

4 加熱式たばこ ※2

※2 たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品

加熱式たばこの煙（蒸気）にも、ニコチンなどの有害物質や発がん性物質は含まれており、身体に悪い影響を及ぼすと言われています。また、受動喫煙も生じると考えられています。

例



国立がん研究センターがん情報サービス「日本で販売されている加熱式たばこ(2022年7月現在)」より抜粋