



5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

禁煙で自分と周りの人の健康を守ろう



問 合 健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2302

喫煙による健康被害

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞などに深く関係しており、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、流産・早産・死産、低体重児、先天異常などの危険性を高めます。

●受動喫煙を避けましょう

喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・脳卒中などの病気にかかる危険性が高くなります。

●たばこ病とも呼ばれる病気「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は、せき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し、酸素吸入が必要になります。

加熱式たばこは安全?

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康被害が、どの程度あるかはまだ明らかではありません。また、加熱式たばこにもニコチン・タールが含まれているため、紙巻きたばこから変更しても禁煙にはなりません。

つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来で処方される飲み薬・貼り薬を使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙することができます。禁煙は、何歳から始めても遅すぎることはありませんので、まずは禁煙外来を利用しましょう。

区内の禁煙外来・健康保険の適用条件など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



《禁煙の効果》

数日後	味覚・嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓・血管などの循環機能が改善する。
1～9か月後	せき・息苦しさが改善する。スタミナが戻る。
1年後	肺機能が改善する(軽度・中等度のCOPDがある方)。
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞リスクも低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例のポイント

- 幼稚園・学校・病院などの第一種施設では、屋内・施設内が禁煙
 - 飲食店・ホテル・オフィスなどの第二種施設では、屋内が原則禁煙
 - 喫煙場所が設置されている施設では、その場所以外の喫煙禁止
 - 19歳以下の方は、喫煙エリアへの立ち入り禁止
 - 外食時は、店内の喫煙規制の状況を店頭のステッカーで確認可
 - 喫煙を目的とするシガーバー・スナック・公衆喫煙所などは喫煙可
- ※同法・条例の規制外の場所(屋外・私有地)でも、喫煙する際には、周囲の方への配慮をお願いします。

問 合 板橋区受動喫煙防止相談窓口 ☎ 3579-2707(平日、8時30分～17時)

COPD体験者からのメッセージ

60歳でCOPDになって禁煙しましたが、現在は24時間酸素を吸入して、なんとか日常生活を送っています。階段を1階上るごとに5分休まないと上れず、外出するときは重い酸素ボンベをリュックに入れて出かけるので、移動がとても大変です。みなさんには、自分と同じような思いをしてほしくないの、「たばこは吸い始めないことが大事」ということを伝える活動をしています。



板橋区サンゾ友の会 内田幸男さん

新型コロナワクチン接種情報

問 合 板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-985-252(9時～18時)

対象	接種券送付日	予約開始日		接種開始日	
		集団接種会場	医療機関	集団接種会場	医療機関
75歳以上の方	5月6日(木)	5月24日(月)9時	接種券到着後	5月27日(木)	5月24日(月)以降
65～74歳の方	5月15日(土)				
40～64歳の方	6月21日(月)	今後発行の「広報いたばし」・区ホームページなどでお知らせします。			
16～39歳の方	7月5日(月)				

※5月20日(木)に予定していた65～74歳の方への接種券の送付は、自衛隊東京大規模接種センターの予約開始に伴い、前倒して送付しました。

- 接種を希望する場合は、予約が必要です
- 75歳以上の方を対象に、5月10日から開始した集団接種予約分は終了しました
- 板橋区新型コロナワクチンコールセンターへの集団接種予約は混雑が予想されますので、医療機関への接種予約もご検討ください
- 医療機関により、予約・接種開始日は異なる場合があります。詳しくは、希望する医療機関にお問い合わせください

国が設置する自衛隊東京大規模接種センターの予約方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

