



5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

# 自分と周りの人のために 禁煙しましょう



たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。

問合 健康推進課健康づくり係 3579-2727

## 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、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患の一つです。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。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状が当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

表 チェックリスト

1日に何度もせきが出る 	息切れしやすい 	呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする 
長期間喫煙している・していた 	黄色・粘り気のあるたんが出る 	40歳以上である 

出典：東京都福祉保健局「COPD慢性閉塞性肺疾患」

## 加熱式たばこは安全ではありません

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。

## 禁煙の効果

禁煙すると、体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、味覚・嗅覚・循環機能が改善します。禁煙を続けると、肺がんなどの病気のリスクが低下します。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、禁煙に挑戦しましょう。

### 禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(6面「健康ガイド」参照)では、禁煙のアドバイス・禁煙外来の紹介などを行っています。ぜひ、ご利用ください。

## 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  
喫煙場所を設置している施設では、その場所以外の喫煙禁止  
飲食店では、店内の喫煙規制の状況を店頭に表示  
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  
19歳以下の方は、喫煙エリアへの立ち入り禁止  
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。

### 吸いたくないよバッジを配布しています

配布場所 = 板橋区受動喫煙防止相談窓口(区役所3階 窓口)



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)

# 新型コロナワクチンの4回目接種を行います

接種開始日 = 3回目接種から5か月後  
対象 = 次のいずれかの要件を満たす方

A 60歳以上

B 基礎疾患などがある18～59歳で、医師に重症化のリスクが高いと認められた

年齢は接種日時点

A 接種券を順次お送りします。  
B 接種を希望する方は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。  
接種を希望する場合は、予約が必要です。  
最新情報は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



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)

5月19日時点の情報に基づき作成しています。

## 区の情報をSNSで配信しています

区の情報をTwitter・Facebook・Instagramなどで配信しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

区制施行  
90周年記念  
ロゴマーク



いたばし未来バレット
















# 新型コロナウイルス感染症に関する 各種相談・支援案内

## 



## 

