

# がん予防のために禁煙をしましょう！！

## たばこの害と健康への影響

たばこの煙には5300種類の化学物質が含まれている

発がん性物質は  
70種類！

### 三大有害物質

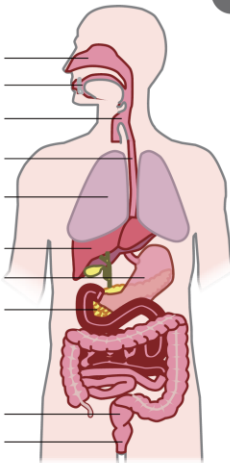
- ニコチン やめたくてもやめられない強い依存性がある
- タール 発がん性物質が含まれている
- 一酸化炭素 血液の流れを悪くして酸欠状態になる  
息切れしやすくなり集中力が低下する

## たばこを吸っているとなりやすくなる病気

たばこは、肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎、肺気腫など、数多くの疾患に深く関係しています。喫煙者は、非喫煙者と比較すると、概ね10歳程度、余命が短くなることが明らかになっています。

### がん

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん



### がん以外

- 大人
  - 脳卒中
  - 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
  - 結核 (死亡)
  - 虚血性心疾患
  - 腹部大動脈瘤
  - 末梢性の動脈硬化
  - 2型糖尿病の発症
- 妊婦
  - 早産
  - 低出生体重・胎児発育遅延

### たばこ病とも呼ばれる病気 COPD

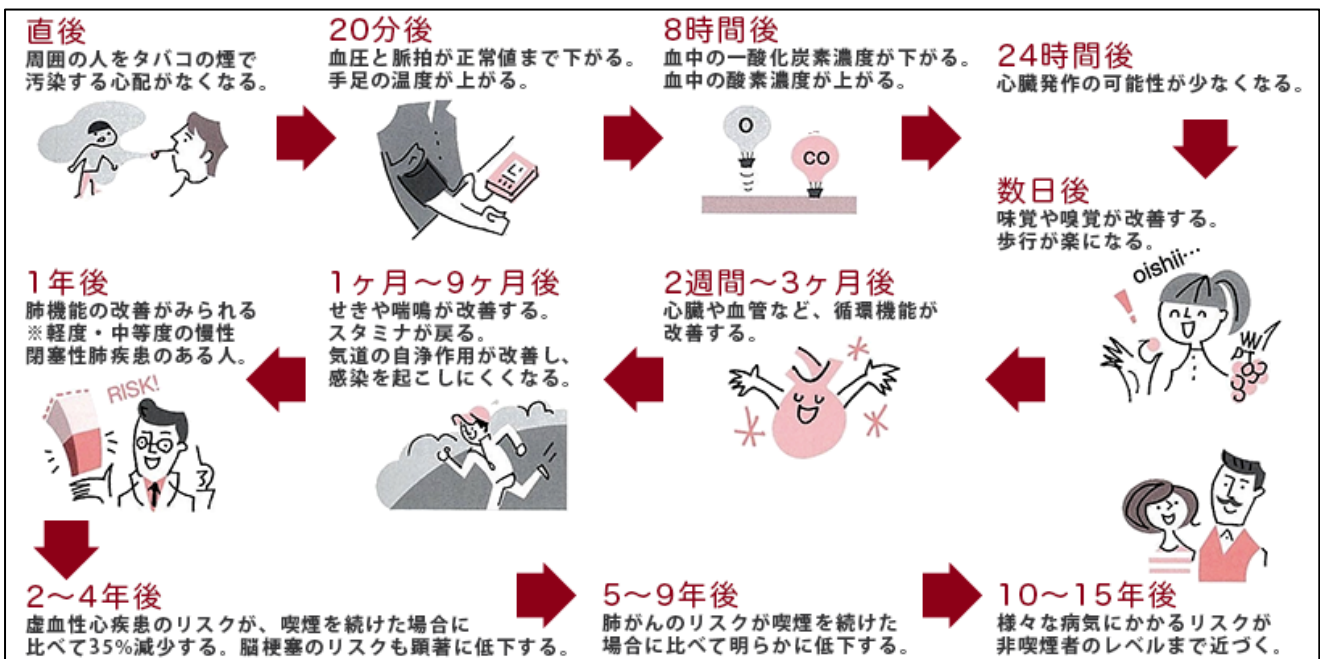
COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は咳や痰、息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し酸素吸入が必要となります。喫煙しないことと、喫煙者は少しでも早く禁煙して治療することが大切です。受動喫煙でも発症します。

出典 厚生省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討委員会報告書 2016

## 禁煙の治療と禁煙の効果

ニコチンには強い依存性があるため、やめようとするといらいらしたりして簡単にやめられません。喫煙が習慣化していることも禁煙を困難にしていますが、現在は、**禁煙外来**※や禁煙補助剤などの方法で禁煙に取り組むことが可能です。禁煙すると、禁煙直後から身体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、禁煙を継続することで、肺がんをはじめとするさまざまな病気のリスクが低下します。

※板橋区内の  
禁煙外来リスト  
はこちら →



参考：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」

始まっています！

# 受動喫煙対策

人が他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることを**受動喫煙**といいます。たばこの煙には、発がん性物質などの有害物質が含まれているため、喫煙しない人の健康にも悪影響を及ぼします。

そして、2020年4月1日より改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例が全面施行されております。

- ◆全ての施設において、**原則屋内禁煙**です。
- ◆幼稚園や保育園、学校、病院、区役所などでは、**屋内・敷地内禁煙**で、屋内に喫煙場所は作ることはできません。
- ◆飲食店、ホテル、オフィスなどでは**屋内禁煙**で基準を満たした喫煙室でのみ喫煙が可能です。
- ◆喫煙室や喫煙できる場所には、20歳未満の方を立ち入らせることができません。
- ◆施設の管理者には、喫煙してはいけない場所での喫煙器具・設備の撤去及び喫煙者への喫煙中止等の依頼、施設内に喫煙場所を設ける場合の標識の掲示などの責務があります。
- ◆違反した場合、法・条例により**罰則等**の対象となる場合があります。



## お店に入る前に確認

喫煙可能場所には20歳未満の方は入れません！

お店に入る前には、店内の喫煙状況について店頭の標識を確認してください。

**喫煙専用室あり**  
Designated smoking room available

「喫煙」には、加熱式たばこを吸うことが含まれます。

**加熱式たばこ専用喫煙室あり**  
Designated heated tobacco smoking room available

**喫煙目的室あり**  
Smoking room available

「喫煙」には、加熱式たばこを吸うことが含まれます。

**喫煙可能室あり**  
Smoking room available

「喫煙」には、加熱式たばこを吸うことが含まれます。

- 喫煙専用室の中でのみ喫煙が可能
- ×喫煙専用室の中では飲食等不可
- 施設の一部に設置可

- △加熱式たばこ専用喫煙室の中でのみ加熱式たばこに限定して喫煙が可能
- 飲食等可
- 施設の一部に設置可

- 喫煙目的室の中でのみ喫煙が可能
- 飲食等可
- 施設の全部または、一部に設置可

- 喫煙可能室の中でのみ喫煙が可能
- 飲食等可
- 施設の全部または、一部に設置可

改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の規制外の場所（屋外や私有地）でも、喫煙する際には周囲の方に受動喫煙させないようご配慮いただきますようお願いいたします。

### 法律や都条例に関する問い合わせや相談窓口

#### 東京都受動喫煙防止相談窓口

平日9時～17時45分 ☎0570-069690

#### 板橋区受動喫煙防止相談窓口 本庁舎南館3階

平日8時30分～17時 ☎3579-2707

よろしく  
お願いいたします

