

たばこは吸わない！

最近は…

日本人の喫煙者は年々減少し、

令和5年は約**6.5人に1人**。

20歳以上喫煙率は、**男性25.6%、女性6.9%**。

20歳代喫煙率は、平成25年から10年間で

男性15.7ポイント、女性7.5ポイント減少。

世界で進む受動喫煙対策



日本も批准している「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」で定められている、公共空間すべてで屋内全面禁煙としている国は70か国を超え、分煙ではなく全面禁煙化が世界各国で広がっています。

職場で広がる受動喫煙対策・禁煙の推進

企業の中には、集中力低下やたばこ休憩による作業効率の低下などを理由に喫煙者を採用しないとしている企業もあります。また、屋内を全面禁煙にしている事業所も増加傾向にあります。

就職活動で選択の幅が狭まってしまうかも…！



たばこのこと
もっと詳しく知りたいなら

県ホームページ **かながわのたばこ対策**

かながわのたばこ

検索



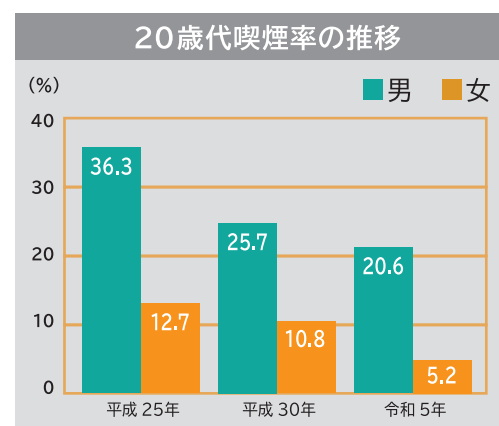
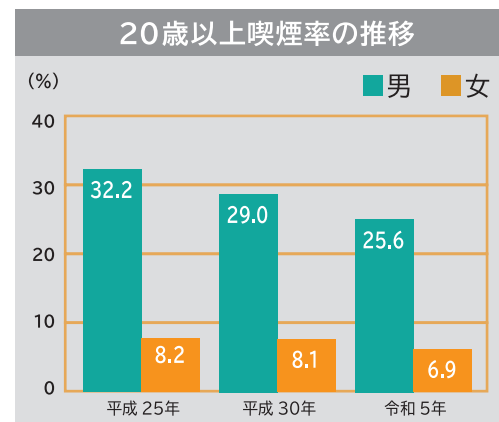
厚生労働省「たばこと健康に関する情報ページ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/



神奈川県

KANAGAWA



参考：厚生労働省国民健康・栄養調査

加熱式たばこ
かなり大丈夫…

と簡単に思っていないませんか

健康に悪影響！？

- たばこの煙は、ほぼ全臓器に害があります。
- たばこの煙には**200種類以上の有害物質**が…。そのうち、70種類以上が**発がん性物質**！
- 有害物質は喫煙者が **吸う煙【主流煙】**よりも、火の付いた方から **出る煙【副流煙】**に多い！

主流煙より危険な副流煙

タール **1.2 倍**

たばこのやにの原因物質。ベンゾピレンなどの発がん物質や発がん促進物質が含まれています。

一酸化炭素 **3.4 倍**

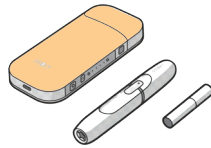
赤血球のヘモグロビンと結びつき、酸素運搬機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。

ニコチン **2.8 倍**

喫煙をやめにくくする作用があります。また、心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮を引き起こします。

出典：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討報告書」より

加熱式たばことは…？



たばこ葉やその加工品を加熱し、発生させたニコチンを吸引するたばこ製品で、においが少ないことから近年利用者が増えていますが、**ニコチンや発がん物質を含んでおり、紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかはまだ明らかになっていません。**



たばこの影響 吸わない人に比べた吸う人のがんや循環器病、死亡のリスク

出典：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果 2011 年 11 月発行」

男 性	
がん全体	1.6 倍
食道	3.7 倍
胃	1.7 倍
大腸	1.4 倍
膵臓	1.8 倍
肺	4.5 倍
脳卒中	1.3 倍
虚血性心疾患	2.9 倍
死亡	1.7 倍

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。どちらも息切れや血液中の酸素濃度の低下、呼吸困難を引き起こします。一度かかると肺の機能は、元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。

□ ・歯周病
・口の中のがん

肺 気管支

・肺のがん
・肺の病気

心臓 血管

・心臓の病気
・動脈こう化

骨 ・骨がもろくなる

頭

・脳の病気

のど 食道

・のどのがん
・食道のがん

胃 肝臓

すい臓

・胃のがん
・肝臓のがん
・すい臓のがん

女 性	
がん全体	1.5 倍
肺	4.2 倍
乳房	1.9 倍
乳房(閉経前)	3.9 倍
膀胱	6.5 倍
脳卒中	2.0 倍
虚血性心疾患	3.0 倍
死亡	2.0 倍

たばこの煙となって体に入ったニコチンは、皮膚の血流を妨害し、ビタミンCを壊します。そのため、肌の老化が5年以上早くなると言われています。また、口の中はたばこの煙の影響を直接受けるため、歯周病、歯石付着、口臭の原因にもなります。



若い人ほど吸ってはいけない！！

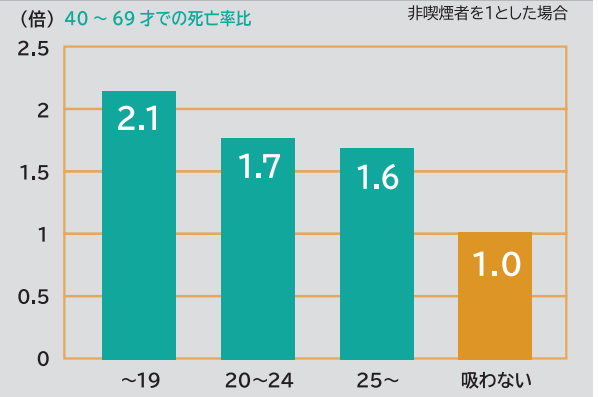
- 低年齢で喫煙を開始するほど、将来がんや心臓病にかかる危険性が高くなります。
- 大人に比べ短期間でニコチン依存症になります。

他人のたばこの煙でも健康に影響がある？

- 受動喫煙（他人のたばこの煙にさらされること）でも健康影響があります。
- お腹の中の赤ちゃんに十分な酸素や栄養がいきわたらなくなり、低体重の赤ちゃんが生まれる危険性を高めます。また、乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係があるという報告があります。
※ SIDS：それまで元気だった乳幼児が、事故や窒息ではなく眠っている間に死亡する病気。
- 肺癌リスクが約 1.3 倍上昇するという研究結果もあります。

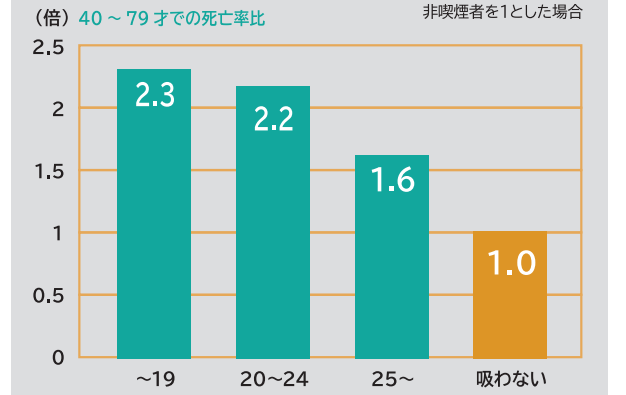
出典：国立がん研究センター 2016 年 8 月 31 日報道資料より

喫煙開始年齢別にみたがんの死亡率比 男性



参考：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」Inoue et al 2004(14)

喫煙開始年齢別にみた心臓病の死亡率比 男性



参考：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」Honjo et al 2010(16)

受動喫煙からみんなの健康を守るためのルール

ルール ① 喫煙できる施設の入口付近には、「喫煙可能店」などの標識があります。



20 歳未満は
アルバイトしても
喫煙室には
入れないんだ

ルール ② 20歳未満の人は喫煙区域に立入禁止です。

- 喫煙区域には「**20歳未満の人は立ち入れない**」というマークがあります。
- 喫煙区域には保護者が一緒の場合の未成年者も含め、20歳未満の人は立ち入れません。

施設の入口に、このマークがあった場合、その施設には立ち入れません。

