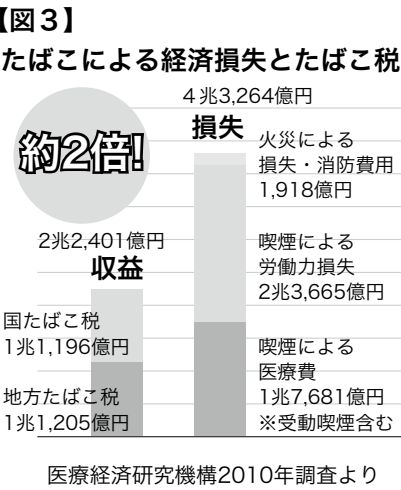




たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙（副流煙）を吸うことを受動喫煙と言います。たばこを吸う人がフィルターを通して吸う煙（主流煙）の方が体に悪いと思われがちですが、実は副流煙の方が何倍も有害物質を含んでいるため毒性が強く、たばこを吸う人が近くにいれば、嫌でもたばこの煙を吸ってしまうことになりす。受動喫煙の健康被害として、心筋梗塞や肺がん、子どもの呼吸器感染症や中耳炎、乳幼児突然死症候群のリスクが高くなることが明らかになっています。喫煙者は喫煙所で主流煙と副流煙のどちらも吸っていることになり、健康被害のリスクは何十倍、何百倍にもなります。また、喫煙による医療費や労働力の損失は、たばこ税などの収益の約2倍といわれています。

周りの人にも悪影響

今すぐ禁煙を始めましょう！

長年、喫煙をしている方は「今さらやめても…」と思う方もいるかもしれませんが、たばこはやめた瞬間から良いことがたくさんあります。自分自身と大切な人をたばこの煙から守るため、今すぐ禁煙を始めましょう！

心理面

イライラすることが減り、気分が安定する。うつ病や気分障害のリスクが減る。

金銭面

たばこ代が浮き、趣味にお金を費やせる。医療費の軽減になる。

身体面

直後 あなた自身と周囲の人を煙による汚染から守れる。

20分後 血圧と脈拍が正常に戻り、体の循環が良くなる。

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年後 スタミナが戻る。肺機能の改善がみられる。

5～9年後 心疾患・肺がんのリスクが明らかに軽減する。

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。

禁煙に成功した方の声

「たばこをやめて、本当に良かった！ご飯がおいしく感じられる」「禁煙して初めてたばこの臭さがわかった。他人のたばこの煙が本当に臭く、その場にいるのが嫌になる」「たばこを吸っているときよりイライラしなくなった」

Interview ～インタビュー～

5月31日の世界禁煙デーに、町公共施設敷地内の全面禁煙を実施しました。町では今後も禁煙支援や受動喫煙防止対策に取り組んでいきます。「禁煙にチャレンジしたいけれど、一人では続ける自信がない」「禁煙治療をしたいけれど、どの病院にいけないかわからない」「家族のたばこのことで困っている」などの相談があればご連絡ください。

定期的な検診は病気の早期発見、早期治療には欠かせません。今からでも人間ドック、地域健診の申し込みができます。たばこを吸う人、吸わない人も1年に1回は検診を受けましょう。

▼問い合わせ／舟形町健康福祉課地域保健係 ☎ (32) 2111 (内線340・341)

舟形町保健師
菅野友子さん

めがみちゃんはやまがた受動喫煙防止推進大使です

県では、自分の意思に関係なくたばこの煙を吸ってしまう、いわゆる「受動喫煙」のない健康で快適な山形県を実現するため、「やまがた受動喫煙防止宣言」を制定し、県民総参加で受動喫煙防止に取り組んでいます。

町でも、きれいな空気で健康に過ごすための受動喫煙防止などの取り組みを行なっています。たばこの煙や受動喫煙の悪影響について、「めがみちゃん」と一緒に考えましょう。

～ やまがた受動喫煙防止宣言 ～

- 誰もがきれいな空気で快適に過ごせるよう、受動喫煙をなくします。
- 未来を担う子どもや妊産婦を、県民みんなで受動喫煙の悪影響から守ります。
- 県民、事業者等すべての人が、たばこの煙が健康に及ぼす悪影響について認識を共有し、受動喫煙のない地域社会づくりを協力して進めます。
- 本県を訪れる人が快適に過ごせるよう、「きれいな空気でおもてなし」します。

～ 受動喫煙防止宣言「舟形町」～

- 庁舎内での禁煙実施率100%を継続実行します。
- 私たちの健康のため、そして未来の子どもたちのために受動喫煙防止に努めます。
- 町民とたばこの煙が健康に及ぼす悪影響について認識を共有し、受動喫煙のない地域づくりを進めていきます。

たばこの害を知っていますか？

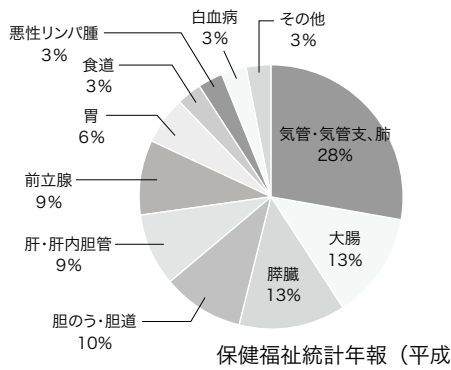
舟形町の喫煙者の割合を見ると、20歳代から40歳代で県平均よりも大幅に高くなっています。【図1】

たばこの煙には200種類以上の有害物質と70種類の発がん物質、10万種類以上の未知の化学物質が含まれています。その中でも有害性の高いのが依存性の高いニコチン、発がん物質を多く含むタール、体を酸欠状態にする一酸化炭素です。これらは、のど、肺だけでなく血液を通して全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こします。たばこが原因の病気は、肺がんだけでなく全身のがんの原因になります。

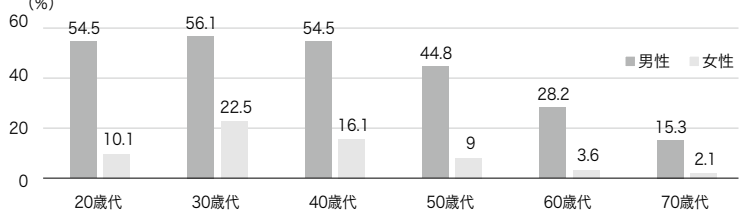
また、心臓病や高血圧、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの消化器疾患、糖尿病、うつ病、皮膚の老化や歯周病に関係しています。最近の研究では、認知症になるリスクも高くなることがわかっています。

舟形町の平成27年度の死亡原因の1位はがんです。がんの中でも、肺や気管支のがんでの死亡割合が一番多くなっています。【図2】

【図2】舟形町の悪性新生物(がん)部位別死亡者の割合



【図1】舟形町の喫煙者の割合



第2次ふながた健康21調査（平成28年3月）より

【参考】山形県
（平成22年）
20歳代男性 34.2%
30歳代男性 42.1%
40歳代男性 42.4%