



たばこは吸う人にも 周りの人にもリスクあり



保健センターだより

令和 8 年度 Vol. 7
(令和 8 年 8 月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

たばこを習慣的に吸っている我孫子市民は、**10.7%** 令和 7 年度我孫子市特定健康診査より

全国でたばこを吸う人の割合は、**14.8%** (男女ともに減少傾向)

たばこを吸う人が使用しているたばこの種類は、

20 歳～40 歳代では約 6～7 割が加熱式たばこを使用

令和 6 年国民健康・栄養調査より



たばこを吸うと体に良くないというのはよく聞くとお思います。

実際、どのように影響するのか、あらためて学びましょう！



たばこを吸う本人への害

○たばこの煙には発がん性物質が約 70 種

・・・血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因に。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) ※、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

○「ニコチン」の依存性により止めにくい

・・・ヘロインやコカインなどの薬物と同等の特徴 (離脱症状など) を有しているため、ニコチン切れになるとイライラ (ストレス) を感じます。

※ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) ってどんな病気？

たばこの煙に含まれる有害物質によって、気管支が炎症を起こして、酸素を取り込む細胞が破壊され、呼吸がしにくくなります。壊れてしまった細胞は元に戻りません。

■たばこを吸っており ✓息切れしやすい

✓ヒューヒュー・ゼーゼー音がする

✓慢性的に咳や痰が続く

などの場合は COPD かも

→ **すぐに医療機関を受診しましょう！**



たばこを吸う周りの人への害

○副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれる

・・・喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

【大人】 肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳がんなど

【子ども】 喘息、学童期の咳・痰・息切れ、中耳疾患など

【妊婦】 乳幼児突然死症候群、低出生体重児、胎児発育遅延など

～ ～ ～ 換気扇の下で吸っていても受動喫煙を防ぐことはできません！ ～ ～ ～



加熱式たばこの煙(蒸気)にも、 ニコチンや発がん性物質が含まれます



日本呼吸器学会では、「加熱式たばこの喫煙者の呼気には有害成分が含まれており、喫煙者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い」との見解を示しています。また、厚生労働省も、「主流煙では加熱式たばこの方が発がん性物質等が多い場合があり、循環器疾患やニコチン依存との関連性は強い」との知見を示しており、注意が必要です。

「厚生労働省 第5回受動喫煙対策専門委員会「加熱式たばこに関するこれまでの知見の整理」

今すぐ禁煙！！

▶千葉県ホームページ

「禁煙治療を活用して上手に禁煙を！」



たばこには強い依存性があります。医療機関で禁煙補助薬を使うことで、比較的楽に、より確実に禁煙を成功させることができます。禁煙治療（条件により健康保険適用になります。詳細は上記の二次元コードへ。）を受けながら、ぜひ禁煙に取り組みましょう。

結核・肺がん検診を実施します 8月から10月に実施！

過去3年（令和5～7年度）に受診歴のある方には、
8月上旬に受診券を送付します。

届きましたら、「検診日時」の欄を必ず確認してください。

（検診は事前に日時の予約が必要です）



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012

↓受診券が届いていない方↓

受診希望の場合は受診券の申込みをしてください。

- 対象者 : 40歳以上の方
- 申込締切（必着）: 9月18日（金）
- 申込方法 : ①LINE 申請（右記の二次元コード参照）
②はがき（肺がん検診希望、住所、氏名、フリガナ、生年月日、電話番号を明記）※連名不可
③健康づくり支援課窓口
①～③のいずれかの方法で申込みください。
- 宛て先 : 〒270-1132 我孫子市湖北台1丁目12番16号
我孫子市健康づくり支援課（保健センター）



▲結核・肺がん検診
受診券申込み