

数字でみるたばこの害

たばこの煙には、約5,300種類以上の化学物質が存在し、その中の70種類以上の物質については、発がん性が指摘されています。たばこの煙は、たばこを吸う本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。

たばこに含まれる三大有害物質

「タール」
茶褐色のべとべとしたヤニで、数十種類の発がん物質が含まれています。低タールたばこであっても吸い方によっては、摂取量が増加します。

「ニコチン」
血管を凝縮させ、血液の流れを悪くします。麻薬と同様に強い依存症があるため、なかなかたばこがやめられなくなります。

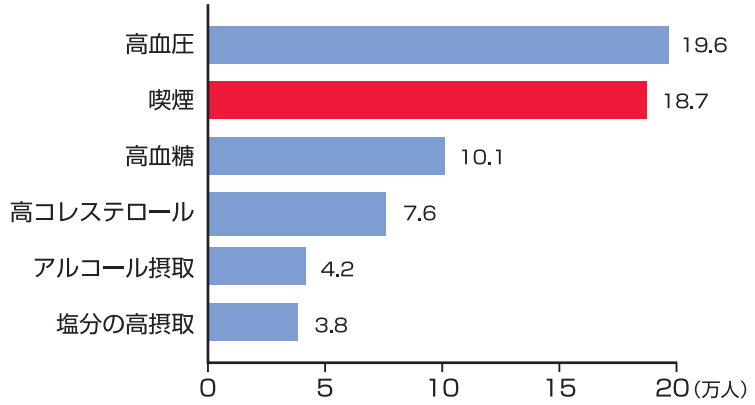
「一酸化炭素」
血液中のヘモグロビンと結びつき酸素の運搬を妨げ、身体が酸素不足になります。動脈硬化を促進し、心筋梗塞等の確率を高めます。

他にも、ペンキの除去剤に使われる「アセトン」、ライター用燃料の「ブタン」、アリの殺虫剤の「ヒ素」、車のバッテリーに使われる「カドミウム」、工業溶剤に使われる「トルエン」などの有害物質が多く含まれています。

18.7万人

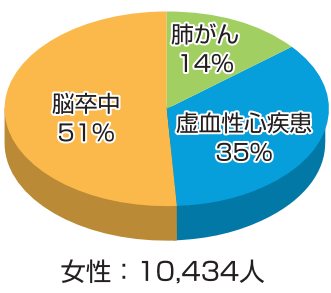
- ・たばこの煙は肺がんだけではなく、肺以外のがん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器系疾患など、多くの病気にかかるリスクを増やします。
- ・日本では、喫煙に関連する疾患によって、年間約18.7万人が死亡していると推計されています。

リスク要因別の関連死亡者数（2019年）

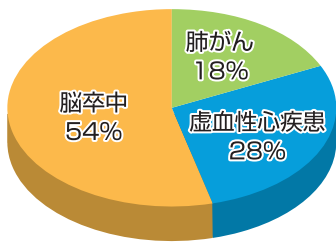


※資料：Nomura S. Sakamoto H. Ghaznavi C. Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022,21.

受動喫煙による年間死亡推計値



女性：10,434人



男性：4,523人

1万5千人

- ・他の人のたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。
- ・受動喫煙によって、たばこを吸わない人も、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中等の病気になることがわかっており、日本では年間約1万5千人が死亡していると推計されています。

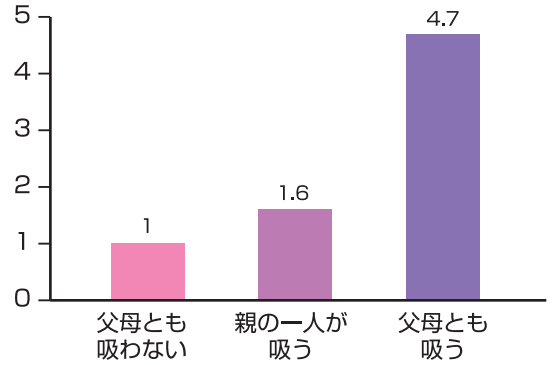
※厚生労働省検討会報告書
喫煙の健康影響に関する検討会議 喫煙と健康（2016年）

4.7倍

- ・妊娠中は喫煙はもとより受動喫煙でも、早産や胎児が低体重児となる危険度が高まります。
- ・両親がともにたばこを吸う家庭では、両親がたばこを吸わない家庭に比べ、低出生体重児は約2.8倍、乳幼児突然死症候群(SIDS)は約4.7倍になると言われています。



親の喫煙と乳幼児突然死症候群の関係
(父母ともに吸わないを1とした場合)



※厚生労働省心身障害研究(1998年)

83.9%

兵庫県 85.9%



- ・2022年の国民生活基礎調査によると、全国成人喫煙率は男性25.4%(兵庫県23.1%)、女性7.7%(兵庫県6.3%)で、男女計16.1%(兵庫県14.1%)です。
- ・つまり、日本の成人の8割以上は非喫煙者ということになり、たばこを吸う人は確実に減っています。

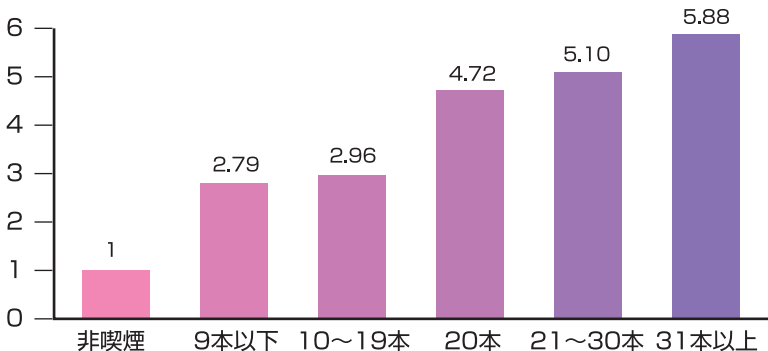
※国民生活基礎調査(2022年)

¥182,500

- ・例えば500円のタバコを毎日1箱吸った場合、そのタバコ代は1年で182,500円になります。
- ・その生活を10年続ければ1,825,000円! 20年、30年続ければ・・・。
- ・禁煙治療は健康保険が適用される場合があります。治療は約13,000円~20,000円で実施できます。
(※健康保険3割負担、禁煙治療標準期間12週で試算)



1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係(非喫煙者を1とした場合)

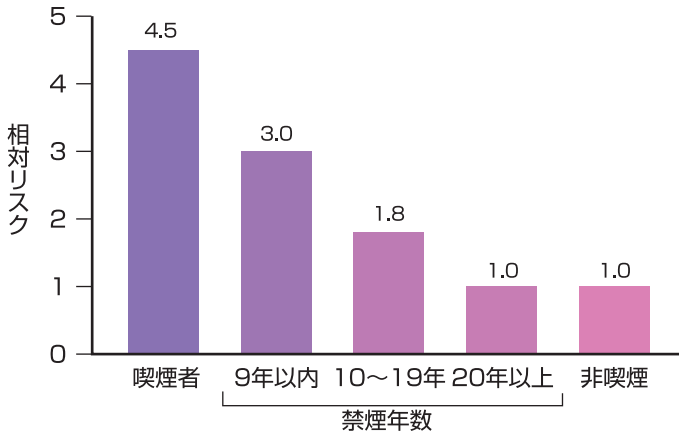


※日本歯科医師会「歯医者さんから始まる禁煙への道」(2005年)

6倍

- ・たばこの煙の出入口となる口腔は、直接その悪影響を受け、歯の着色や口臭の原因となるだけでなく、歯茎の血流が悪化し歯周病になる確率が約2~6倍も高まります。
- ・受動喫煙によっても、歯周病の危険度が高くなるという報告もあります。

禁煙後の年数と肺がん死亡率の関係（非喫煙者を1とした場合）



※日経Gooday 2019年11月28日掲載

※Int J Cancer,2002;99(2):245-51

1か月

- ・禁煙を始めるのに遅すぎるということはありません。
- ・研究では、たばこをやめると、やめてからの年数が長くなるほど肺がんリスクは減少することが明らかになっています。
- ・現在喫煙している人も、たばこを早くやめるほど大きな効果が期待できます。

加熱式たばこについて

- ・「加熱式たばこ」は、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生するエアロゾル（霧状の煙）を喫煙するタイプの製品で、たばこ葉を使用するため「たばこ製品」に位置付けられ、IQOS（アイコス）、glo（グロー）、ploom X（プルーム・エックス）、with（ウィズ）などが該当します。
- ・その主流煙にはニコチンや発がん性物質などの有害化学物質が含まれるものの、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていませんが、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。

※兵庫県では、加熱式たばこを対象とした特別な取り扱いはなく、紙巻きたばこと同様に、受動喫煙の規制対象としています。



電子たばことは

- ・「電子たばこ」は、香料などを含む溶液（リキッド）を専用カートリッジ内で電気加熱させ、発生する蒸気（エアロゾル）を吸入する製品です。
- ・日本国内ではニコチンを含むものは、販売が禁止されています。
- ・たばこ葉を使用していないため、「たばこ製品」として分類されておらず、受動喫煙等に関する法律や条例の規制対象にはなっていません。
- ・しかしニコチンの有無にかかわらず、加熱して肺の奥に吸い込んだ時の安全性まで保証されているわけではありません。
- ・また、加熱式たばこの見分けが難しく、周囲から誤解を招く恐れがあるため、公共の場所や喫煙禁止区域での使用はお控えください。



一度でも吸わない事が大切です

好奇心で吸った1本から、たばこを吸い始めた人は少なくありません。
誰かにたばこを勧められても、上手に断ることが重要です。
健康な体は何にも代え難い財産です。自らその財産を手放してはいけません。
健康な体で元気な毎日を過ごしませんか。





兵庫県の受動喫煙防止条例について



喫煙者は、マナーを守り、喫煙が禁止されている区域では、たばこを吸わないでください。特に子どもや妊婦が近くにいるときは喫煙を控えるなど、受動喫煙の害から守りましょう。

建物内は原則禁煙で、施設によっては敷地内も禁煙となります

- ・学校や病院等では、敷地内及びその周辺でも禁煙です。（※喫煙所設置不可）
- ・観覧場・公園・スポーツ施設は、原則敷地内禁煙。（※屋内外喫煙場所設置可）
- ・会社事務所・飲食店等は、原則建物内禁煙。（※屋内喫煙場所設置可）
- ・お店の入口など人が相互に近接利用する場所では、規制対象外の屋外であっても、吸い殻入れ等は置かないでください。

※喫煙禁止区域で喫煙をすると最大30万円以下の過料の対象となります。



20歳未満の方や妊婦を受動喫煙から守るための措置



- ・20歳未満の方や妊婦の近くでの喫煙は禁止です。
- ・施設管理者は、従業員を含む20歳未満の方や妊婦を受動喫煙可能区域へ立ち入らせてはなりません。
- ・妊婦は喫煙禁止です。



私的(プライベート)空間における取り組み

- ・20歳未満の方と妊婦の受動喫煙防止のため、以下の場所での喫煙は禁止です。
- 20歳未満の者及び妊婦と同居する住宅の居室内・同乗する自動車の車内。
- 通学通園時間帯における通学通園路。
- 祭礼・イベント・縁日など、多数の者が集まる催しが行われている屋外の場所で、20歳未満の者、又は妊婦がいる場所、及びその周辺。



マンションベランダなどでも…



- マンションやアパートのベランダやバルコニーでの喫煙は規制対象外ですが、受動喫煙が生じないように、周囲への配慮をお願いします。

施設の喫煙環境の表示



建物内禁煙
(建物入口に表示)



建物内の一部で喫煙可能
(建物入口に表示)



建物内の一部で喫煙可能
(喫煙室入口に表示)



店舗内喫煙可能
(店舗入口に表示)

※飲食店は、該当する喫煙環境について、表示することが義務づけられています。

※定められたすべての要件を満たした小規模飲食店・喫煙目的施設のみ使用可



受動喫煙対策に関するご相談・お問い合わせ

兵庫県保健医療部健康増進課 受動喫煙対策班
TEL : 078-362-9111 / FAX : 078-362-3913
E-mail : kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

兵庫県 受動喫煙

検索

