

吸わない人にも知ってほしい たばこの害について



裏面：結核・肺がん検診のご案内

保健センターだより

令和7年度Vol. 7
(令和7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～

昨年度、策定した【第3次 心も身体も健康プラン】より、「受動喫煙の有害性を理解している割合」の現況値は78.4%となっています。(目標値は88%)

➡ たばこの害について、みんなで考えてみましょう！

たばこの煙

副流煙

たばこの先から立ち上る煙

呼出煙

喫煙者が吐き出した煙



主流煙

喫煙者がフィルターを
とおして吸い込む煙

たばこの煙には、ニコチン(強い依存性)、タール(茶色いやニ)、一酸化炭素(息切れの原因に)などの有害物質や、発がん性物質など、体に悪い影響を及ぼす物質がたくさん含まれています。

特に、フィルターを通さない「副流煙」には、より多くの有害物質が含まれています。

喫煙者本人の全身への影響

がん

咽頭がん

食道がん

肺がん

胃がん

子宮頸がん

女性



脳卒中

歯周病

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

虚血性心疾患

早産・低出生体重児

その他の
疾患等

女性

「窓を開けて吸う・別室で吸うから大丈夫」ではありません！！

たばこは、吸っている本人のみならず、周囲にも影響を及ぼします。受動喫煙により、周囲の人も、肺がん、虚血性心疾患や脳卒中などのリスクが高まります。また、子どもには乳幼児突然死症候群(SIDS)や喘息などを引き起こす原因となります。

二次喫煙 (受動喫煙)	他者が吸うたばこの煙を吸わされること。 主流煙より副流煙の方が有害物質を多く含む。
三次喫煙 (残留受動喫煙)	壁や衣類などに付着したたばこの成分(有害物質)を吸わされること。 たばこは、吸い終わってもその成分が残り、有害物質を放出し続けます。

呼吸が苦しくなる

慢性閉塞性肺疾患（^{シーオーピーティ}COPD）

原因の 9 割以上が喫煙で、別名「たばこ病」と言われています。

たばこの煙を吸い込むことで、気管支や肺胞に炎症が起きて、呼吸が苦しくなります。悪化すると、日常生活が困難になり、酸素ボンベが必要な状態になります。（元に戻ることはありません。）

- ✓ 長期間喫煙をしている
- ✓ 息切れや咳が出やすい
- ✓ 呼吸時にゼーゼー、ヒューヒュー音がする
などが当てはまる場合、
すぐに医療機関を受診しましょう。



参考：日本呼吸器学会

手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

今すぐ禁煙！

1. 周囲に禁煙することを宣言する！
2. 口寂しいときは、ガムを噛む・深呼吸をする・水などを飲む！
3. 禁煙について医療機関に相談する！



▼禁煙サポートについては
千葉県ホームページへ
「禁煙治療を活用して上手に
禁煙を！」

結核・肺がん検診を実施します

過去 3 年(令和 4～6 年度)に受診歴のある方には、
7 月下旬に受診券を送付しました。

「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。)



受診券が届いていない方で、

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 12 日(金)

○申込方法 : ①LINE 申請(右 QR コード参照)  結核・肺がん検診 申込み

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

