

○ たばこの害を知り、 禁煙を実施しよう



成人の喫煙率は減少傾向にありますが、女性は変化がなく1割以上の方がたばこを吸っています。また、妊娠中や未成年者でたばこを吸っている人も1割弱います。

目標

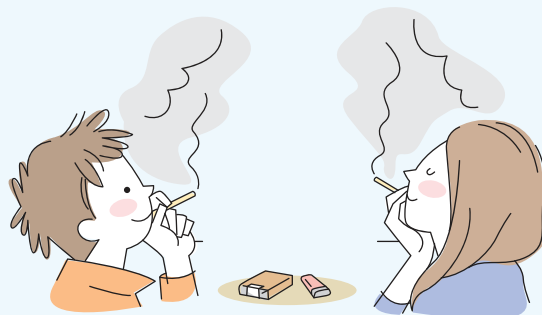
- 成人の喫煙率を減らします。
- 受動喫煙のない環境づくりを推進します。
- 妊産婦と未成年者の喫煙をなくします。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
喫煙率の減少		
● 成人男性	29.3%	20%以下
● 成人女性	13.5%	5%以下
未成年の喫煙をなくす(「吸ったことがある」人の割合)		
● 中学生男子	7.1%	0%
● 中学生女子	2.7%	0%
妊婦の喫煙をなくす	5.4% (2012年)	0%
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少		
● 家庭(家族に喫煙習慣がある人)	45.7%	減少
COPDの認知度の増加 (言葉を知っている市民の増加)	39.5%	80%

◎知っていますか?たばこの害

たばこは、肺や気管支だけでなく全身に影響を及ぼします。また、副流煙は主流煙に比べ、より高い濃度の有害物質が含まれており、たばこを吸わない人でも周囲のたばこの煙を吸い込むことにより、同じように影響があります。特に妊婦や子どもは影響を受けやすいと言われています。



WHO※によると、たばこ煙にさらされることから全ての人が保護されるべきであるとされており、そのため、分煙ではなく禁煙に取り組むことが大切です。

※WHOのたばこ規制枠組条約第8条の実施のためのガイドライン

市民及び関係団体の取組み

- 喫煙および受動喫煙の害について、正しい知識を身につけます。
- 禁煙プログラム等を活用し、禁煙に挑戦します。
- 家庭や職場、公共の場では、禁煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。
- 未成年者に喫煙させない環境づくりを進めます。

◎COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

別名「たばこ病」とも呼ばれ、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気のこと。

◎あなたも禁煙しませんか

禁煙外来

薬を用いて、お医者さんのサポートを受けながら禁煙する方法

禁煙補助剤

内服薬、ニコチンパッチ、ニコチンガム等

禁煙相談

市役所地域保健課では禁煙相談を実施しています

市の取組み

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発を徹底します。
- 喫煙防止に関する教育を推進します。
- 禁煙相談の充実と禁煙プログラムの周知を図ります。
- 分煙ではなく禁煙を推進します。