

広報 | うらやす

 浦安市

主な内容

たばこはさまざまな健康被害の原因になります 4・5面
第2回環境ひろばin三番瀬 ほか 7面
うらやすまるごとこども広場 ほか 8面

発行／浦安市
所在／〒279-8501 千葉県浦安市
猫実一丁目1番1号
編集／企画部広聴広報課
☎047-351・1111(代表)
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

市の人口と世帯 人口=172,163人(+264) 男=83,221人(+102) 女=88,942人(+162) 世帯数=87,718世帯(+373) 令和7年4月末現在()は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

禁煙

チャレンジしてみませんか？

5月31日は、世界保健機関が定めた「世界禁煙デー」です。

たばこの煙には約5300種類の化学物質が含まれ、がんや脳卒中などの病気と関係していることがわかっています。また、たばこを吸わない人にも、副流煙などによる健康被害が発生します。

ご自身や周りの人の健康のために、禁煙を始めませんか？

問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1028146

受動喫煙防止 啓発パネル展

時 5月27日(火)～6月5日(休)午
前10時～午後8時(月・
土・日曜日は午後6時まで。
5月30日(金)を除く)

所 中央図書館

※受動喫煙に関する内容のほか、「食
と歯のパネル展」も行います



喫煙は 周りの人にも影響があります

たばこを直接吸わなくても、たばこから出る副流煙や、喫煙時に息から排出される呼出煙にも多くの有害物質が含まれています。

特に、たばこを吸う人がいる家庭の子どもは、ぜんそくやアレルギーが起こりやすくなることや、乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険性が高くなるという報告があります。

換気扇の下で たばこを吸えば大丈夫？

換気扇の下で吸っても、たばこの有害物質は部屋の中に残ってしまうので、周りの人に受動喫煙の影響があります。

ベランダで吸えば大丈夫？

窓を閉め切って吸ったとしても、窓の隙間や喫煙者の髪の毛・服について、たばこの有害物質が部屋に入ってきます。集合住宅のベランダでの喫煙は、隣家にたばこの煙が流れ迷惑になることがあります。また、喫煙後にも、吐く息にたばこの成分が残ってしまいます。

空気清浄機を 設置すれば大丈夫？

電機メーカーの取扱説明書には、空気清浄機を設置しても、たばこの有害物質は除去できないことが記載されています。たばこの有害物質の96%が気体のため、空気清浄機で隔離することが困難です。

新型たばこの 危険性を知っていますか？

「新型たばこ」とは、加熱式たばこと電子たばこの総称です。加熱式たばことは、たばこの葉に火を付けて燃やすのではなく加熱して、電子たばこは液体が入ったカートリッジを加熱して蒸気を発生させるものです。

従来の紙たばことの違いとして、「たばこから直接煙が出ない」ことや、「臭いが少ない」と言われていますが、紙たばこ同様に発がん性物質などの健康に影響を与える有害物質が入っていることが確認されています。また、呼出煙にもニコチンなどの有害物質が含まれるため、受動喫煙が起こらないわけではありません。

浦安市の状況

市が令和5年度に実施した調査では、20歳以上でたばこを「吸っている」「毎日吸わないが時々吸う」と回答した方の割合は8.6%でした。これは、国が掲げている目標よりも低い結果となっていますが、市ではさらに減少させていくことを目標としています。

また、**受動喫煙の経験がある**と回答した方は**41.2%**でした。特に、令和6年2月にインターネット市政モニターを対象に実施したアンケートでは、受動喫煙を経験した場所として路上や飲食店が多く挙げられています。国は、「望まない受動喫煙のない社会の実現」を掲げており、喫煙しない人の健康のためにこれらの機会をなくしていく必要があります。

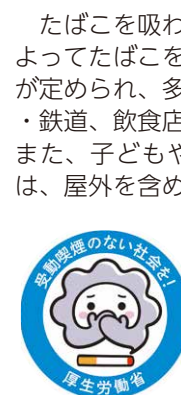
アンケート

この1カ月間に、ご自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（複数回答あり）

家庭	12.8%
職場	10.1%
飲食店	23.9%
路上	61.8%

望まない受動喫煙対策が広がっています

ID 1028146



たばこを吸わない人が健康被害を受けないよう、法律によってたばこを吸ってはいけない場所などの受動喫煙対策が定められ、多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店などは、原則、屋内禁煙となっています。また、子どもや病気の方が利用する施設や行政機関などは、屋外を含めた敷地内が、原則、禁煙となっています。

これらの施設では、法で定められた条件を満たした喫煙場所や喫煙室の設置が認められていますが、喫煙場所や喫煙室の標識がない場所での喫煙は禁止されています。また、20歳未満の方の喫煙室への立ち入りも禁止されています。

施設区分ごとの規制内容

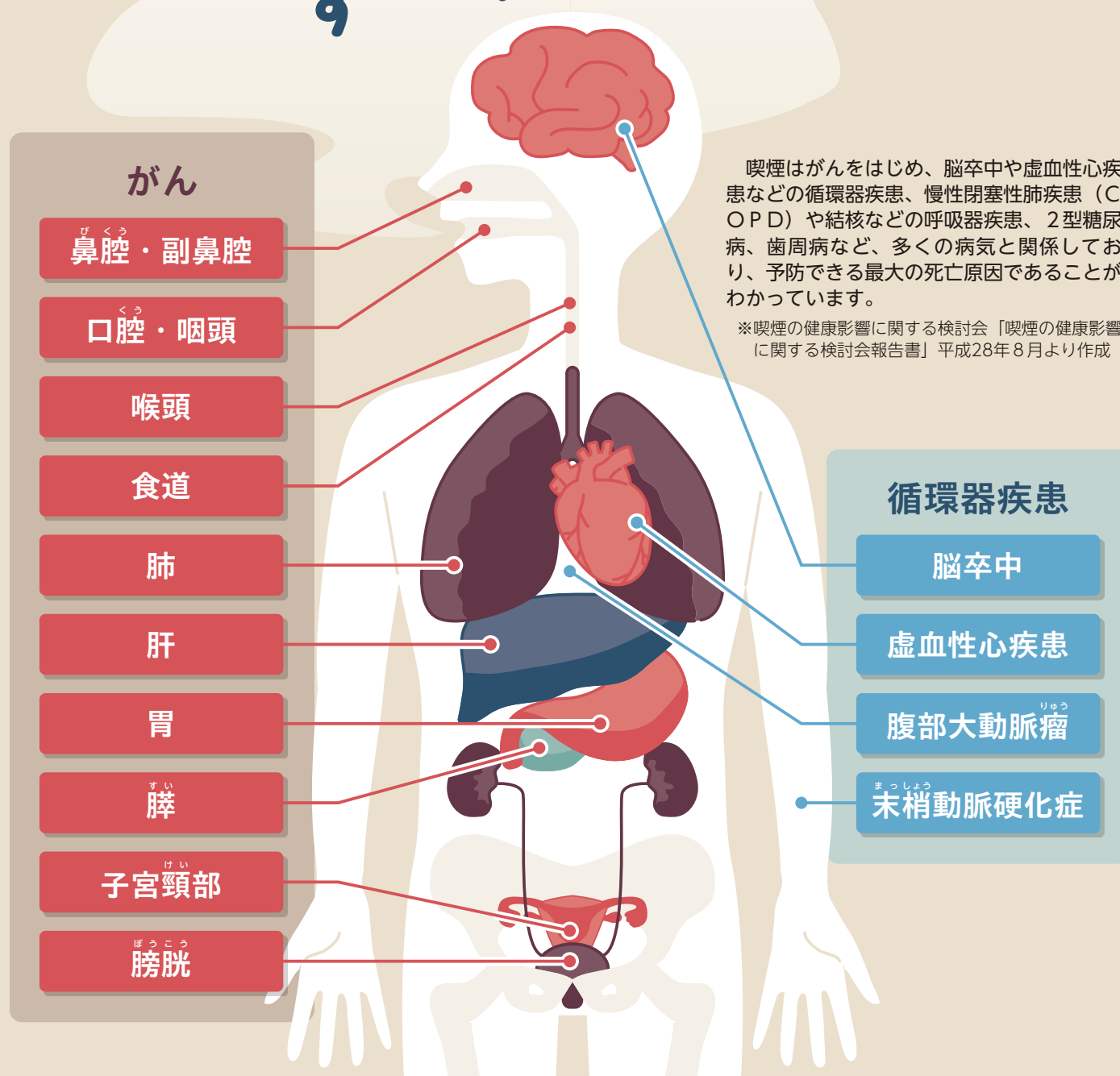
施設区分	規制内容	喫煙室の設置
第一種施設 学校、児童福祉施設、病院、行政機関の庁舎など	敷地内禁煙	特定屋外喫煙場所を屋外に設置できる
第二種施設 事業所、ホテル、旅館、飲食店など、多数の者が利用する施設（第一種施設を除く）	屋内禁煙	屋内の一部に喫煙専用室を設置できる
喫煙目的施設 たばこの販売店やシガーバー		屋内に喫煙目的室を設置できる

たばこは

さまざまな

健康被害の

原因になります



喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

※喫煙の健康影響に関する検討会「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年8月より作成

禁煙を 始めてみませんか

禁煙は、やめるだけでできる健康習慣です。ご自身や周りの人の健康のために、禁煙を始めてみませんか？

禁煙へのステップ

1 禁煙開始日を決める

連休など、なるべくストレスがたまらない時期を選びましょう

2 禁煙する理由を明確にする

禁煙したい気持ちを高めることが大切です。「家族のため」「自身の健康のため」など、自分が禁煙したい理由を再確認しましょう

3 自分の喫煙習慣を観察・記録しましょう

たばこをいつも、何時に・どのタイミングで・何本吸っているのか、喫煙習慣を確認してみましょう。喫煙と結びついている行動パターンを変えることで、禁煙しやすくなります

4 喫煙以外の自分に合ったストレス対処法を見つけましょう

禁煙を始めると、離脱症状によりいらいらすることがあります。離脱症状は1～3分ほどで治まるため、その間に気を紛らわす方法を見つけることが大切です

禁煙によって起こる 症状

禁煙を開始すると、それまでたばこを吸うことで摂取していたニコチンが体からなくなり、右のような離脱症状が表れます。症状のピークは禁煙を開始して2～3日目で、通常は2週間・長くても4週間で消失します。

離脱症状の例

- ▶とにかくたばこが吸いたい
- ▶いらいらする
- ▶集中できない
- ▶落ち着かない
- ▶夜に目が覚める

禁煙できないのは 自分 のせい？

喫煙は、一度始めてしまうと習慣化し、ニコチンへの依存が発生します。ニコチンの依存度が高い人ほど、自分の力だけで禁煙することが難しいことがあります。また、禁煙に成功した多くの人は、成功までに3～4回の禁煙を経験しています。あきらめずに何回も挑戦しましょう。

禁煙相談

市では、禁煙したい方をサポートするため、禁煙に関する情報提供や相談などを行っています。

時	月～金曜日午前9時～午後4時（祝日、年末年始を除く。1回30分程度）
所	健康センター
対 象	市内在住で、禁煙を希望する方
申 込	電話で、健康増進課 ☎381・9059へ

ID 1001123

禁煙支援・禁煙外来

市内の一部の調剤薬局では、薬剤師が禁煙支援を行っています。また、一部の医療機関ではニコチン依存の度合いや喫煙歴などの要件を満たした方は、保険診療で医師による禁煙治療を受けることができます。詳しくは、薬局・医療機関へお問い合わせください。