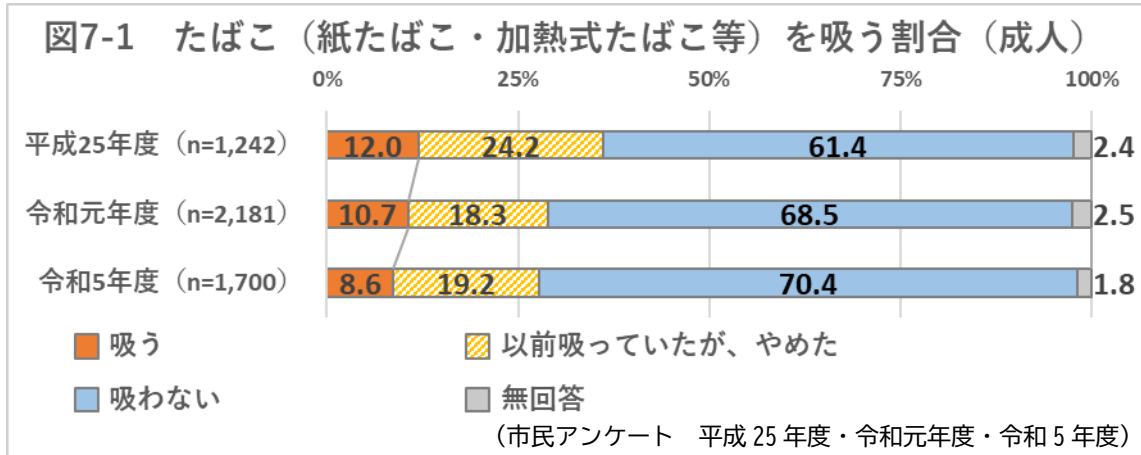


7. 禁煙及び受動喫煙防止の推進（たばこ）

我孫子市の現状

（1）たばこの有害性

たばこ（紙たばこ・加熱式たばこ*等）を「吸う」と回答した割合は令和5（2023）年度8.6%で、『前計画策定当初（平成25（2013）年度）』12.0%と比較すると低下しています（図7-1）。



●加熱式たばこ

たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品のこと。喫煙者本人及び周りの人への健康に与える影響や、臭いなどが紙たばこより少ないという期待から吸い始める人が多くいますが、紙たばこと比較して健康に与える影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。たばこの煙にさらされることについては安全なレベルというものがないため、紙たばこ同様に健康に悪影響を及ぼす可能性があります。また、加熱式たばこもニコチンを摂取するものであり、ニコチン依存症のリスクは紙たばこ同様です。

●主流煙

フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙。

●呼出煙

喫煙者が吸って吐き出した煙。

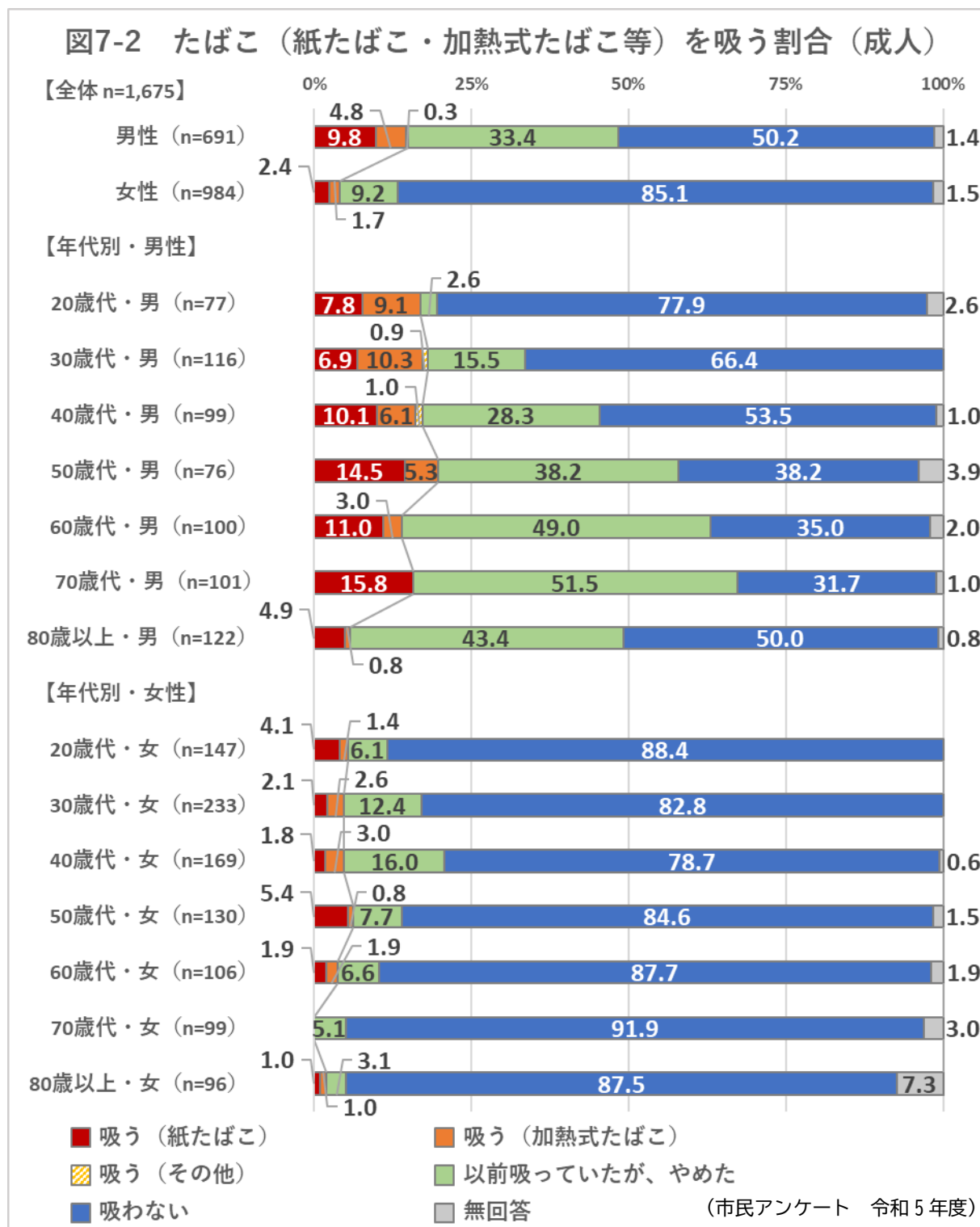
●副流煙

火がついた部分から立ち上る煙。

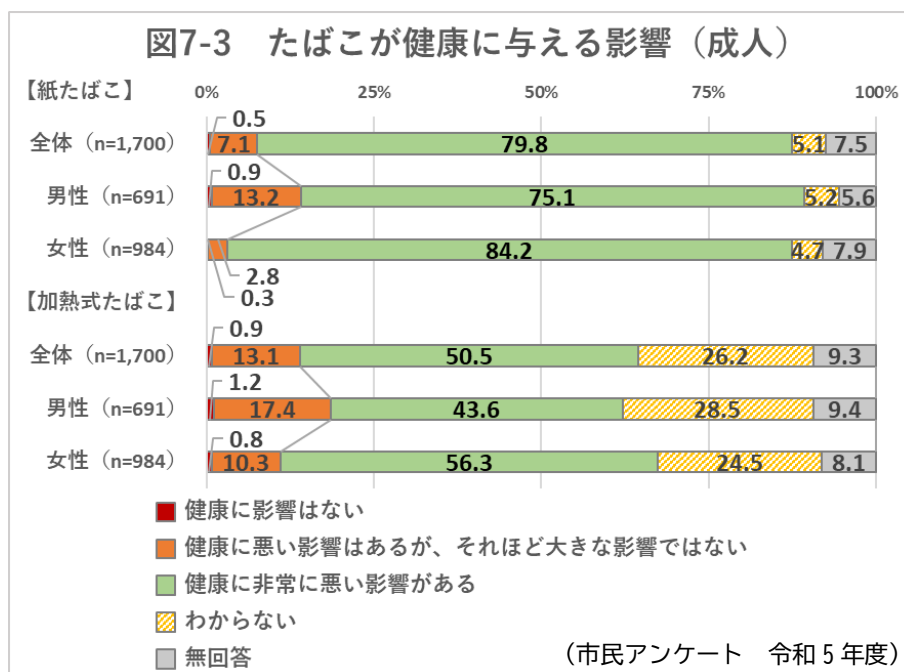
●受動喫煙

周りの人が副流煙や呼出煙を吸い込むこと。副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれており、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの健康リスクを増加させます。たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、周りの人にも大きな影響を及ぼすことを理解することが大切です。

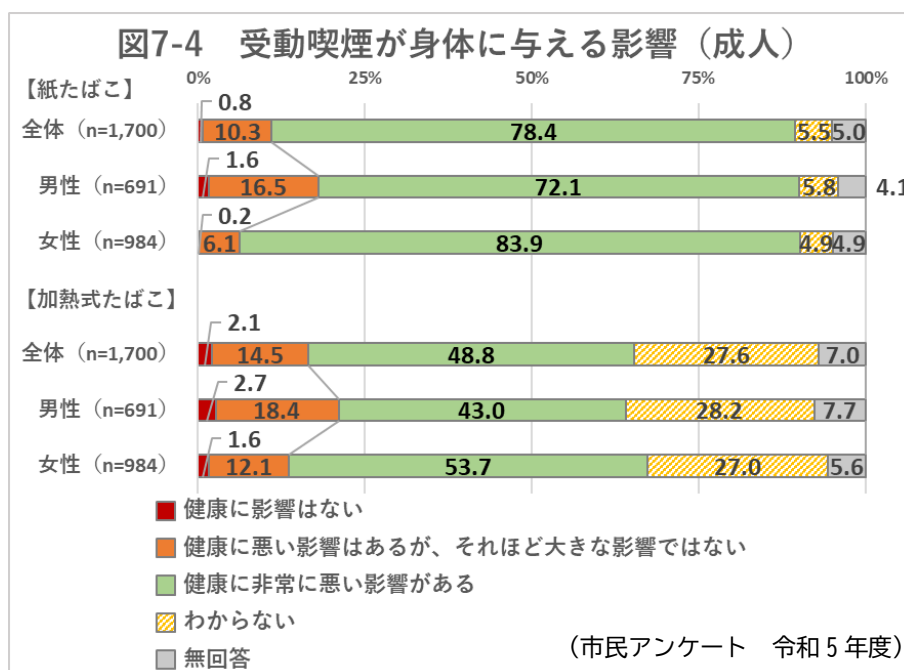
たばこ（紙たばこ・加熱式たばこ等）を吸う男性の割合は14.9%、女性の割合は4.1%となっています。男性では50歳代が19.8%と最も高く、次いで30歳代が18.1%となっています。たばこの種類別にみると、「紙たばこ」は70歳代男性が15.8%、「加熱式たばこ」は30歳代男性が10.3%と最も高くなっており、若い年代では「加熱式たばこ」の割合が高くなっています。女性は50歳代でたばこを吸う割合が最も高くなっています。「以前吸っていたが、やめた」と回答した男性は33.4%となっています。特に、70歳代で51.5%、60歳代で49.0%と高くなっています（図7-2）。



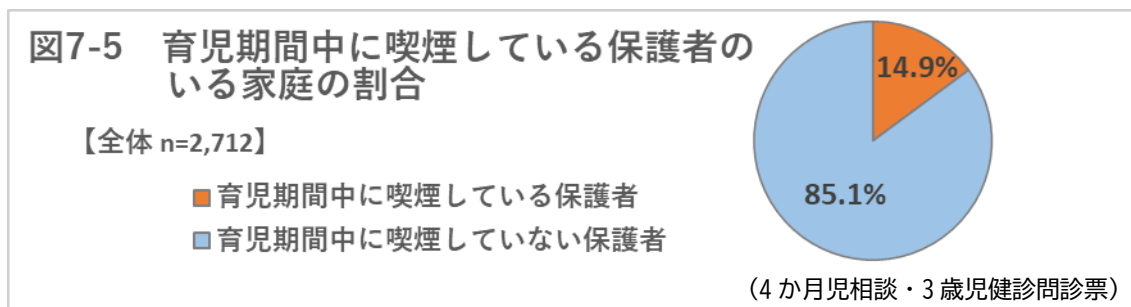
たばこが健康に与える影響について、紙たばこ・加熱式たばこともに「健康に非常に悪い影響がある」と回答した割合は、女性の方が高くなっています。たばこの種類別にみると、「健康に影響はない」「健康に悪い影響はあるが、それほど大きな影響ではない」と回答した割合は、男女ともに、加熱式たばこの方が高くなっています。また、「わからない」と回答した割合も、加熱式たばこの方が顕著に高くなっています（図7-3）。



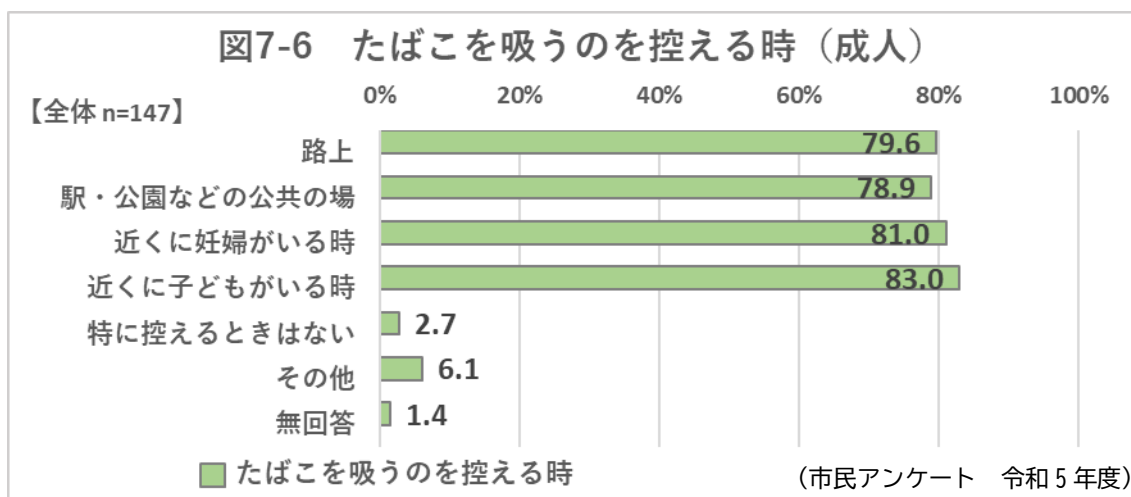
受動喫煙が身体に与える影響について、紙たばこ・加熱式たばこともに「健康に非常に悪い影響がある」と回答した割合は、女性の方が高くなっています。たばこの種類別にみると、「健康に影響はない」「健康に悪い影響はあるが、それほど大きな影響ではない」と回答した割合は、男女ともに加熱式たばこの方が高くなっています。また、「わからない」と回答した割合も、加熱式たばこの方が顕著に高くなっています（図7-4）。



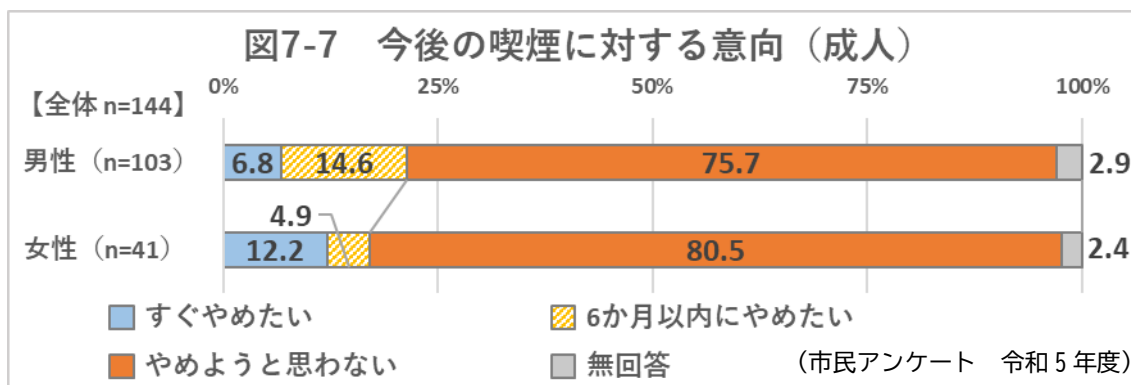
育児期間中に喫煙している保護者のいる家庭の割合は14.9%となっています(図7-5)。



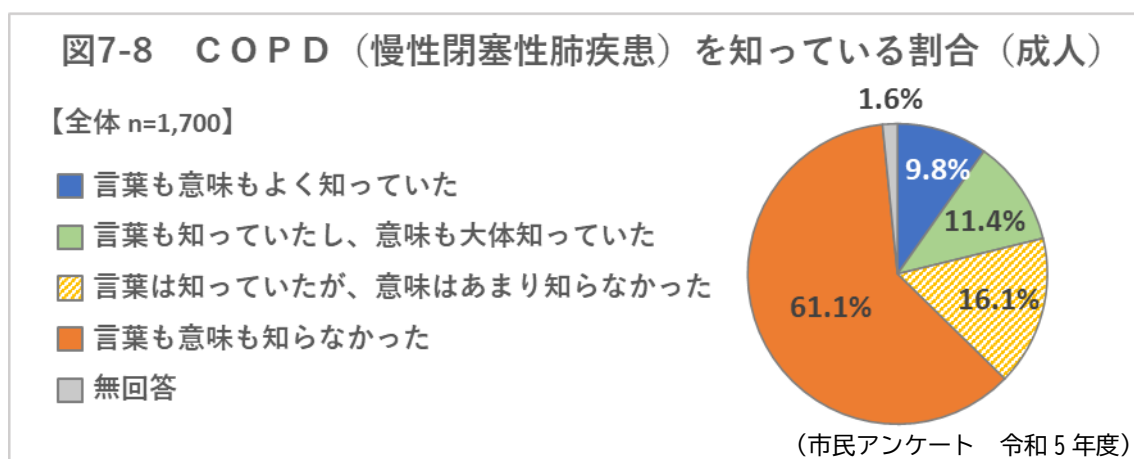
たばこを吸うのを控える時として、たばこ(紙たばこ・加熱式たばこ等)を吸う人の約80%が「路上」「駅・公園などの公共の場」「近くに妊婦や子どもがいる時」と回答しています。「その他」と回答した人の記述には、「吸ってよいところだけで吸う」「喫煙所以外では吸わない」「家から出たら吸わない」や、「たばこを吸わない人が近くにいる時は基本的に吸わない」「車の中」などの回答がありました(図7-6)。



たばこ(紙たばこ・加熱式たばこ等)を吸う人で今後、喫煙について「すぐやめたい」「6か月以内にやめたい」と回答した割合は、男性で21.4%、女性で17.1%となっています(図7-7)。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）について「言葉も意味も知らなかった」と回答した割合は61.1%となっています（図7-8）。



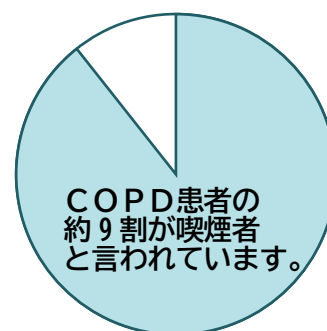
～COPD（慢性閉塞性肺疾患）～

COPDは、たばこの煙などの有害な物質を長い間吸い続けることで引き起こされる肺の病気です。気管支や肺胞が炎症を起こし、空気の通り道が狭くなったり、肺胞が破壊されたりすることで、呼吸がしづらくなる状態を指します。症状が悪化すると在宅酸素や人工呼吸器などが必要になってきます。

COPDの進行

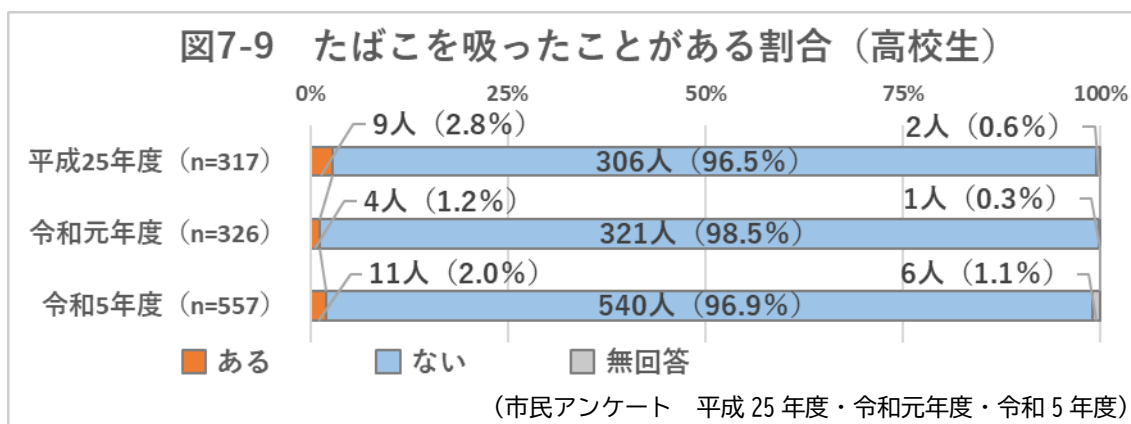
1. 咳・痰症状（軽症）
2. 身体を動かしたときに息切れする（中等症）
3. 酸素吸入（重症）

早期発見と適切な治療が重要です。
 症状があるときは早めに受診しましょう。
 喫煙者は重症化する前に禁煙を！

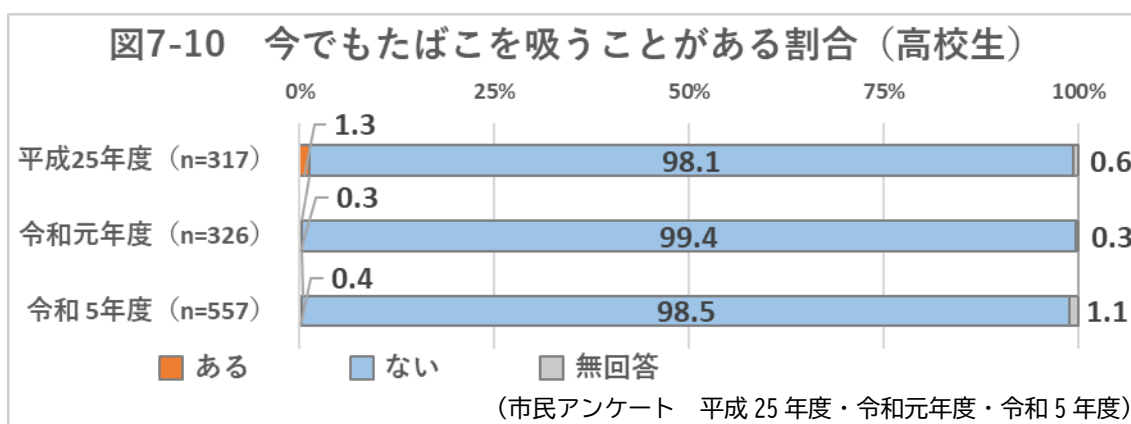


(2) 20歳未満・妊婦の喫煙

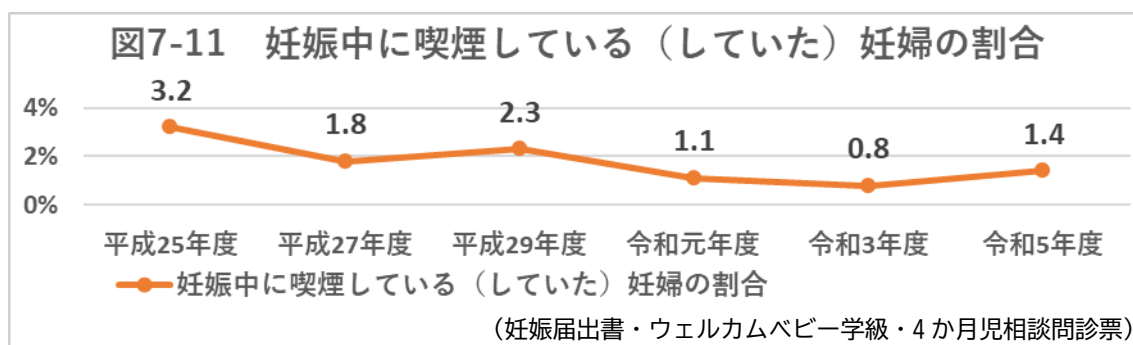
たばこを吸ったことがあると回答した高校生の割合は、『前計画中間評価時（令和元（2019）年度）』と令和5（2023）年度を比較すると微増しています。令和5（2023）年度の結果をみると、たばこを吸ったことがある高校生の喫煙のきっかけは、「好奇心・興味があったから」が5人、「未成年の先輩・友人等に勧められたから」が4人、「親に勧められたから」が1人、「無回答」が1人となっています（図7-9）。



たばこを吸ったことがある高校生のうち、今でもたばこを吸う生徒の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少していますが、依然として喫煙をする生徒がいます（図7-10）。



妊娠中に喫煙している（していた）妊婦の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少していますが、依然として喫煙をする妊婦がいます（図7-11）。



課題 ～健康に関心を持ち「知る」 自らの健康課題に「気づく」～

喫煙は、健康寿命に悪影響を及ぼす要因の一つです。たばこに関する正しい知識を持ち、受動喫煙の防止や禁煙などの行動に移すことが大切です。

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、タールなど 200 種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約 60 種類には発がん性があるとされています。ニコチンには依存性があり、喫煙をやめられず長期間続けると、タールに含まれる発がん物質などによって喉頭がんや肺がんなどの様々ながんにかかりやすくなります。また喫煙は、心臓病や脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの病気と関連しており、予防可能な死亡原因であることがわかっています。

20 歳未満の喫煙は法律で禁止されています。喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患など、健康に与える影響が大きくなり、死亡率も上昇します。また、依存症に陥りやすいことも明らかになっています。

女性の喫煙による妊娠や出産への影響として、早産、低出生体重・胎児発育遅延などがあげられます。また、授乳中に喫煙すると、ニコチンが母乳に移行し乳児にも影響があります。20 歳未満の人や妊産婦は喫煙が及ぼす健康に与える影響を知り、吸わないことが大切です。

① 喫煙者の減少

② 受動喫煙防止

③ 20歳未満・妊婦の喫煙防止

<課題となる背景>

- ・たばこ（紙たばこ・加熱式たばこ等）を吸う人が、男性では 14.9%、女性では 4.1%いること。
- ・たばこが健康に与える影響について「ない」または「それほど大きな影響ではない」と回答した割合が、加熱式たばこは紙たばこの約 2 倍となっていること。
- ・加熱式たばこが健康に与える影響について「わからない」と回答した割合が 20%を超えていること。
- ・男性では、紙たばこが健康に与える影響について「ない」または「それほど大きな影響ではない」と認識している人が 14.1%、加熱式たばこが健康に与える影響について「ない」または「それほど大きな影響ではない」と認識している人が 18.6%いること。
- ・受動喫煙が身体に与える影響について、「ない」または「それほど大きな影響ではない」と回答した割合が、加熱式たばこは紙たばこの約 1.5 倍となっていること。
- ・加熱式たばこの受動喫煙が健康に与える影響について「わからない」と回答した割合が 25%を超えていること。
- ・男性では、紙たばこの受動喫煙が身体に与える影響について、「ない」または「それほど大きな影響ではない」と認識している人が 18.1%、加熱式たばこの受動喫煙が身体に与える影響について、「ない」または「それほど大きな影響ではない」と認識している人が 21.1%いること。
- ・育児期間中に喫煙している保護者がいること。
- ・COPDについて、言葉も意味も知らない人が、約 60%いること。
- ・喫煙者のうち、喫煙をやめようと思わない割合が、男性では 75%、女性では 80%を超えていること。
- ・喫煙者のうち、今後、喫煙を「すぐやめたい」「6 か月以内にやめたい」と思う割合は、男性 21.4%、女性 17.1%であること。
- ・喫煙したことがある高校生がいること。
- ・喫煙をする妊婦がいること。

方策

●一人ひとりの実践

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について知りましょう。
- ・喫煙者は受動喫煙の有害性を理解し、分煙を心がけましょう。
(特に、20歳未満や妊産婦などの周りでは喫煙しないようにしましょう。)
- ・受動喫煙を避けましょう。
- ・COPDについて知識を得ましょう。
- ・20歳未満の喫煙が健康に及ぼす影響について知りましょう。
- ・20歳未満は、たばこを勧められても吸わないようにしましょう。
- ・妊産婦の喫煙が、胎児や乳児の健康に深刻な影響を及ぼす可能性について知りましょう。
- ・妊娠中、授乳中の喫煙はやめましょう。
- ・家族や周りの人が、20歳未満や妊婦にたばこを吸わないように声をかけましょう。

●行政・地域団体の取り組み

(1) たばこの有害性の理解促進に伴う受動喫煙と禁煙対策の充実

- ・喫煙が及ぼす影響について、普及・啓発します。
- ・受動喫煙の有害性や、20歳未満や妊産婦の前での禁煙・分煙について、啓発します。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防・早期発見につなげられるよう、正しい情報を啓発します。
- ・たばこをやめようと思う喫煙者を増やし、禁煙を希望する人に対して効果的な禁煙支援を行います。

(2) 20歳未満・妊婦の喫煙防止の徹底

- ・行政、保育園・幼稚園・認定こども園、学校、地域団体等が互いに連携し、喫煙の有害性の啓発、年代に合わせた情報発信を行います。
- ・20歳未満の喫煙防止に関して、家庭の中で正しい知識を共有できるよう、喫煙の有害性について普及・啓発します。
- ・妊娠中や授乳中の喫煙が胎児や乳児の健康に影響を及ぼすことや、喫煙防止について啓発します。