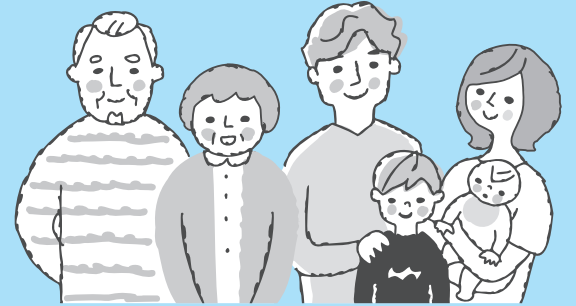




5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

自分と周りの人のために 禁煙しましょう



たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。

問 合 健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

喫煙による健康被害

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞などに深く関係しており、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、流産・早産・死産、低体重児、先天異常などの危険性を高めます。

受動喫煙を避けましょう

喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・脳卒中などの病気にかかる危険性が高くなります。

たばこ病とも呼ばれる病気[COPD]

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気で、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患の一つです。最初は、せき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し、酸素吸入が必要になります。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状が当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

表 チェックリスト

<input type="checkbox"/> 1日に何度もせきが出る 	<input type="checkbox"/> 息切れしやすい 	<input type="checkbox"/> 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
<input type="checkbox"/> 長期間喫煙している・していた 	<input type="checkbox"/> 黄色・粘り気のあるたんが出る 	<input type="checkbox"/> 40歳以上である

出典：東京都福祉保健局「COPD慢性閉塞性肺疾患」

加熱式たばこは安全ではありません

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康被害が、どの程度あるかはまだ明らかではありません。また、加熱式たばこにもニコチン・タールが含まれているため、紙巻きたばこから変更しても禁煙にはなりません。

禁煙の効果

禁煙すると、体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、味覚・嗅覚・循環機能が改善します。禁煙を続けると、肺がんなどの病気のリスクが低下します。禁煙は、何歳から始めても遅すぎることはありませんので、禁煙に挑戦しましょう。

禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(6面「健康ガイド」参照)では、禁煙のアドバイス・禁煙外来の紹介などを行っています。ぜひ、ご利用ください。

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例のポイント

- 幼稚園・学校・病院などの第一種施設では、屋内・施設内が禁煙
 - 飲食店・ホテル・オフィスなどの第二種施設では、屋内が原則禁煙
 - 喫煙場所を設置している施設では、その場所以外の喫煙禁止
 - 飲食店では、店内の喫煙規制の状況を店頭に表示
 - 喫煙を目的とするシガーバー・スナック・公衆喫煙所などは喫煙可
 - 19歳以下の方は、喫煙エリアへの立ち入り禁止
- ※同法・条例の規制外の場所(屋外・私有地)でも、喫煙する際には、周囲の方への配慮をお願いします。

吸いたくないよバッジを配布しています

▶ 配布場所 = 板橋区受動喫煙防止相談窓口(区役所3階②窓口)



問 合 板橋区受動喫煙防止相談窓口
☎ 3579-2707(平日、8時30分～17時)

新型コロナワクチンの4回目接種を行います

▶ 接種開始日 = 3回目接種から5か月後

▶ 対象 = 次のいずれかの要件を満たす方

A 60歳以上

B 基礎疾患などがある18～59歳で、医師に重症化のリスクが高いと認められた

※年齢は接種日時点

- ※ A 接種券を順次お送りします。
- ※ B 接種を希望する方は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。
- ※ 接種を希望する場合は、予約が必要です。
- ※ 最新情報は、区ホームページをご覧ください。



問 合 板橋区新型コロナワクチンコールセンター
☎ 0120-985-252(9時～18時)

※ 5月19日時点の情報に基づき作成しています。

区の情報をSNSで配信しています

区の情報をTwitter・Facebook・Instagramなどで配信しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

区制施行
90周年記念
ロゴマーク



いたばし未来バレット