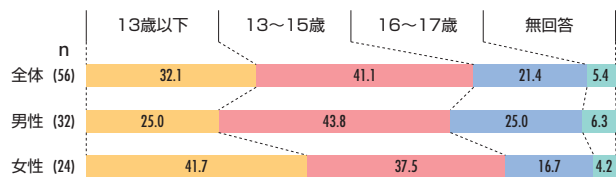


江東区の現状

1 中高生の喫煙を始めた年齢

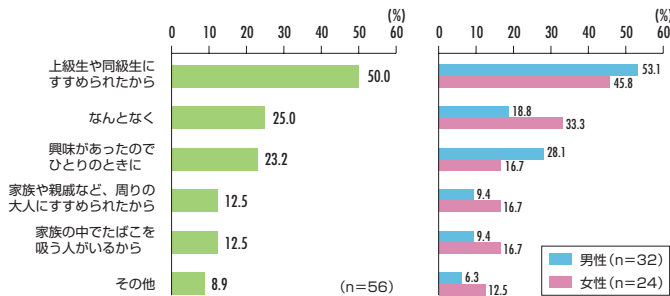
13歳以下が32.1%



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

2 中高生の喫煙のきっかけ

「上級生や同級生にすすめられたから」が半数で突出



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

3 中高生の喫煙状況

喫煙者は全体で6.4%、男子は8.4%にのぼる



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

4 喫煙の有無

たばこを吸う人は

男性 49.0%

女性 21.5%

平成14年度江東区民健康意識調査【一般区民調査】

5 乳幼児の保護者が、喫煙している割合

妊娠中に喫煙していた人 8.9%

第1子妊娠中に喫煙していた人 7.6%

第2子妊娠中に喫煙していた人 10.6%

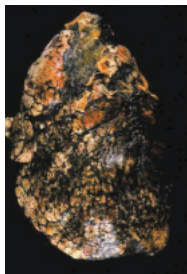
平成14年度乳幼児健康診査時の調査

目で見るたばこの害



肺

喫煙者の肺



(香川医科大学 佐藤 功先生 写真提供)

非喫煙者の肺



口

喫煙者の口



歯肉は黒く歯にはタールがつき、歯周病も進行

非喫煙者の口



歯肉はピンク色でひきしまり健康、歯周病も進行



顔

喫煙者



非喫煙者



「吸い続けると、双子でもこんなに違います」

ASH (米) ホームページより

禁煙支援サイト

インターネットでの禁煙関連の情報提供やサポートをしてくれます。

●禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>

●禁煙支援センター TEL.5365-8314 (月~金 9時~17時)

江東区健康プラン21

どっちを選びますか？ たばこ or 健康



メッセージ

煙から子どもを守っていますか？

自分だけではすまない たばこの害
今日からやってみよう 煙のない生活



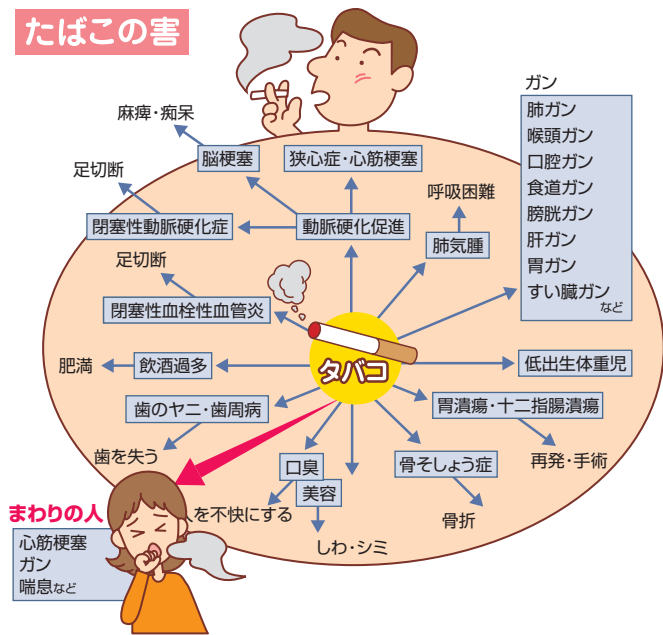
- 江東区保健所 TEL.3647-5855
- 城東保健相談所 TEL.3637-6521
- 深川保健相談所 TEL.3641-1181
- 深川南部保健相談所 TEL.5632-2291
- 城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

江東区保健所ホームページ <http://www.city.koto.tokyo.jp/~hokenjo/>

個別目標

1 たばこの害を知っている人を増やす

たばこの害



個別目標

2 妊婦・乳幼児をたばこの害から守る人を増やす

妊娠中の喫煙は胎児の身体や脳の成長を妨げ、乳幼児の突然死の原因になることも報告されています。

● 低体重児が生まれやすい

低体重児の発生率は両親が喫煙者の場合、非喫煙者に比べ2.4倍にもなると報告されています。

● 早産や流産の原因になる

喫煙によって胎盤を通じての酸素供給が減少するからです。喫煙者の流産は、妊娠中期に多いのが特徴です。

● 赤ちゃんがニコチン中毒になる

最近の傾向として、若い女性の喫煙者が増加しています。

出産後に喫煙を再開するケースも多いようです。母親が喫煙者だと、血液や母乳を通してニコチンが赤ちゃんの血液中に入ります。

母乳のニコチン濃度は母親の血液中の濃度より高くなるとの報告もあります。



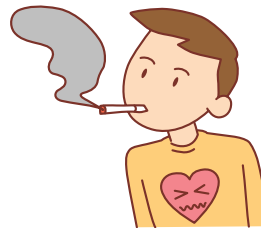
妊娠中・授乳中の喫煙はやめて

個別目標

3 未成年者の喫煙をなくす

からだ未成熟のうちに喫煙を開始すると…

- 有害物質の影響を受けやすい。
- 精神的にも肉体的にもニコチン依存症に陥りやすい。
- ヘビースモーカーになりやすい。
- 集中力がなくなる。
- おとなになってからがんや心臓病になりやすい。
- 身長が伸びないなど、成長に悪い影響が出る。



大人自身がよい見本となろう

家族に喫煙習慣があると子どもにとってたばこが身近なものとなり、喫煙に対する抵抗感が低くなるようです。

子どもの前では吸わない、身近にたばこを置かないようにするなど、大人が身をもって良い見本となる姿勢が必要です。



個別目標

4 禁煙したい人を支援する

禁煙サポート

江東区で禁煙を考えたことのある人は4人に1人。

より多くの方が禁煙に成功し、健康で長生きできるようにみんなでサポート。

メリット

- 食べ物がおいしい。空気もおいしい
- 体力が回復
- 家族が喜ぶ。そして健康!

禁煙の効果

20分後	→ 血圧・脈拍・体温が正常値まで回復
8時間後	→ 血液中の一酸化炭素濃度が正常化
1日後	→ 心臓発作の確率が下がる
2日後	→ 嗅覚・味覚が改善する
2~3日後	→ ニコチンが体から完全に抜ける
3日後	→ 気管支がゆるみ、呼吸が楽になる
2~3週間後	→ 歩行が楽になる
1~9ヶ月後	→ せき、疲労感、息切れが減りエネルギーがみなぎってくる
5年後	→ 肺がんになる確率が半減する

個別目標

5 完全分煙・禁煙をすすめる

受動喫煙により周囲の人達への健康被害

受動喫煙=副流煙+呼出煙

- アンモニア 46倍
- 一酸化炭素 4.7倍
- タール 3.4倍
- ニコチン 2.8倍
- 二酸化炭素 1.3倍

副流煙、呼出煙
たばこから立ちのぼる紫煙のこと「主流煙」よりも有害物質がはるかに多い



職場の仲間、妻、子供への健康被害が大きい。

あなたの大切な人を守って下さい。

受動喫煙の子どもの健康への影響

		健康影響の可能性	影響の大きさ
呼吸器疾患	肺炎・気管支炎・咽頭炎	確実(5歳以下)	母の喫煙で60~90%のリスク増加 父の喫煙で20~40%のリスク増加
	気管支喘息	確実(学童)	両親の喫煙で20~40%のリスク増加
中耳疾患	急性および慢性中耳炎	ほぼ確実(乳幼児)	両親の喫煙で20~40%のリスク増加 たばこの煙のない環境で改善
	胎児の発育(妊婦の能動喫煙・子宮内発育遅延(IUGR)煙がない場合)	確実	妊娠中父の喫煙で25~40g軽くなる・LBWまたはIUGR:20~40%のリスク増加
乳幼児突然死症候群(SIDS)		確実	母の喫煙で約5倍(400%)のリスク増加(妊娠中の母の能動喫煙の影響の除外困難) 父の喫煙(母は非喫煙)で約40%のリスク増加

子どもの発育および行動、心疾患、小児ガンについても受動喫煙の影響を除外できないと言われています。

(Tobacco Free Initiative(WHO)の諮問報告より抜粋 1999年)

イエローカードで受動喫煙防止対策をすすめよう!



カードの使い方

受動喫煙で困ったことがありますか?

言いたいけど言えない、言いづらい雰囲気の際に、イエローカードを使ってみませんか?

そっとメッセージを送ったら改善してくれるかもしれませんよ!

〈表〉

たばこの煙は有害です
受動喫煙防止対策をお願いします。

法律に従って受動喫煙対策をしてください。
(裏面をご覧ください)

厚生労働省分煙判定基準 (2002年6月12日公表)
方法1 全面禁煙 方法2 排気装置による完全分煙
(空気清浄機・分煙機はタバコの有害物質が蓄積するたため効果的)

〈裏〉

健康増進法(2003年5月1日施行) 受動喫煙の防止
第25条 学校、体育館、病院、劇場、観劇場、集会所、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他、多数の者が利用する施設を管理する者は、この法を利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸われることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

*「その他の施設」とは、鉄道駅、バスターミナル、航空旅客ターミナル、駅前タクシー乗降場、金融機関、美術館、博物館、社会福祉施設、商店、ホテル、旅館等の宿泊施設、屋外競技場、遊技場、娯楽施設等多数の者が利用する施設を指すものであり、用途の範囲に定め、鉄道駅、駅、バス及びタクシー乗り場、航空駅、旅客船などについても「その他の施設」に含むものである。(2003年4月30日 厚生労働省健康局長通知)