

# 4

## 子どものいる家庭での喫煙状況は？

保育所や幼稚園に通う子ども(3~6才)の家族を対象とした平成27年度のアンケート調査によると、子どもと同居している家族のうち喫煙者がいる家庭の割合は、前回平成22年度調査より減少しています。喫煙者がいる家庭でも屋内で喫煙する割合は減っていますが、3割以上が屋内で喫煙しています。

続柄別では父親が喫煙者である割合が最も高く、特に20歳代では7割近く、30歳代でもほぼ5割の父親が、喫煙をしています。

図6 子どものいる家庭で喫煙者のいる割合

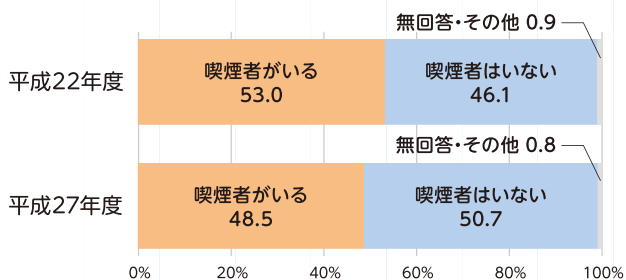


図7 屋内で喫煙する人がいる割合

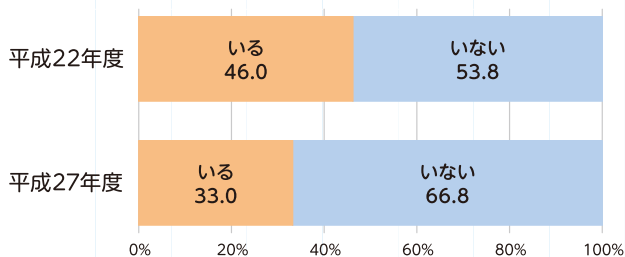


図8 続柄別に見た喫煙者の割合

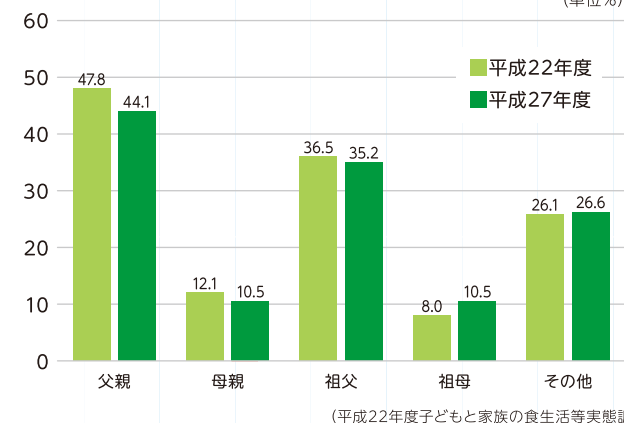
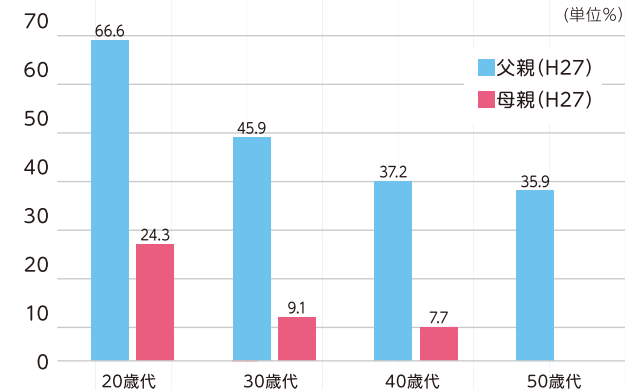


図9 父母の喫煙率(年代別)



## ■ 受動喫煙から、子どもを守りましょう

家庭での喫煙は、子どもの健康に大きな影響を与えます。特に乳幼児は健康被害を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群(SIDS)との関連は確実とされています。

### 気をつけたいポイント

- **子どもの前では吸わない！**  
屋内はもちろん屋外でも、子どもが受動喫煙しないよう配慮します。
- **住まいと愛車は禁煙にしましょう**  
家庭では受動喫煙にさらされる時間が長く、また空間の限られた車内ではたばこ煙の濃度が高くなります。
- **外食のときは禁煙のお店を選びましょう**

### 受動喫煙による子どもの健康影響

- 乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 喘息の発症(※)、重症化
- せき、たん、喘鳴、息切れ(※)
- 呼吸機能の低下 ● 中耳炎
- う歯(むし歯)



特に、空気の通り道にあたる鼻、耳、のどなどに影響が出やすい。  
(※)親の喫煙との関連



ニコチン



タール



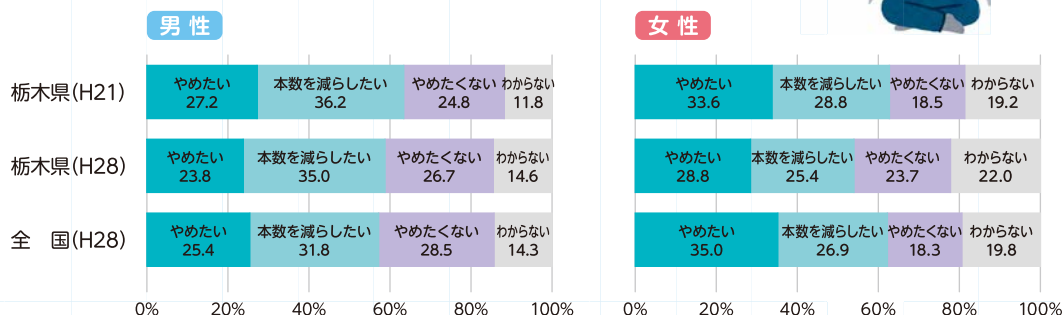
一酸化炭素

たばこの煙に含まれる三大有害物質

平成28年度の調査で、喫煙習慣のある人のうち、たばこを「やめたい」、「本数を減らしたい」と答えた人の割合は、6割近くに上っています。



図10 禁煙の意思の有無(男女別)



(平成28年度国民健康・栄養調査、平成21年度県民健康・栄養調査、平成28年度県民健康・栄養調査)

## 禁煙は、いつ始めても遅くない！トライしてみませんか？

禁煙すると、関連する病気のリスクが徐々に下がることが明らかになっています。禁煙する年齢が若いほど禁煙効果は大きくなりますが、何歳で禁煙してもリスクは下がります。

### ステップ 1

#### 思い立ったら迷わず禁煙スタート 気負わず、気軽に初めましょう

##### ●禁煙はよい環境で

- ・吸い残しや買い置きのだばこは、潔く捨てましょう。灰皿、ライターも片付けましょう。
- ・たばこを売っている場所や喫煙コーナーには近づかないようにしましょう。

##### ●吸いたくなったら上手に受け流す

- ・水やお茶をゆっくり飲んでみましょう。深呼吸したり、体を動かしてみましょう。
- ・お酒やコーヒーを控え、野菜や果物を多くとりましょう。

##### ●前向きに禁煙を楽しみましょう

- ・失敗の数だけ成功の階段を上っています。
- ・禁煙に挑戦している自分をほめてあげましょう。

### ステップ 2

#### ストレスが少なく禁煙できる禁煙補助薬がおすすめです

薬局、薬店で購入可能：ニコチンガム、ニコチンパッチ(市販用)  
医師の処方箋が必要：ニコチンパッチ(医療用)、飲み薬

### ステップ 3

#### 病院の禁煙外来で専門家のサポートが受けられます(保険適用)

一定の要件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられます。  
12週間のうちに5回の診察を受けることが基本です。

県内で禁煙治療に保険が使える  
医療機関は、インターネットで検索！

栃木県 禁煙治療

検索

たばこに関する情報は、  
健康長寿とちぎWEB

健康長寿とちぎ WEB

検索



健康長寿とちぎ