

現在喫煙している人はタバコ（ニコチン）にどれだけ依存しているかチェックしてみよう

質 問	回 答	点数
Q 1 起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5 分 以 内	3
	6 ～ 30 分 以 内	2
	31 ～ 60 分 以 内	1
	61 分 以 降	0
Q 2 図書館、映画館などの喫煙が禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	は い	1
	い い え	0
Q 3 1 日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか？	朝、最初の 1 本	1
	そ の 他	0
Q 4 1 日に何本タバコをすいますか？	31 本 以 上	3
	21 ～ 30 本	2
	11 ～ 20 本	1
	10 本 以 下	0
Q 5 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	は い	1
	い い え	0
Q 6 ほとんど 1 日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	は い	1
	い い え	0

FTCD (Fagerstrom Test Cigarette Dependence) 指数*

依存度 高 7～10点

ニコチンが切れると禁断症状が出てくるニコチン依存度が高い人です
禁煙するには、禁煙外来、禁煙補助剤を利用すると効果的です

依存度 中 4～6点

今以上にタバコに頼らない生活を心がけましょう
また、意識的に喫煙をやめる努力をしましょう

依存度 低 0～3点

この際、タバコを思い切ってやめましょう

あなたの合計点

点

* FTCD 指数について

ニコチン依存度を簡易判定する方法の一つで、上のように6つの質問からなります。一般にFTCD 指数が高い人ほどニコチン依存度が高く、禁煙の過程でニコチン離脱症状（タバコが吸いたい、イライラ、落ち着かなくなる、集中力がなくなる）が強くやすいとされています。FTCD 指数は身体的依存に重点が置かれています。

病院等での禁煙治療の保険診療ではニコチン依存症のスクリーニングテストTDS (Tobacco Dependence Screener) が用いられ 10 問の設問結果の総計 5 点以上がニコチン依存症と診断されます。TDS は精神医学的立場から薬物依存としての診断に用いられます。

(引用：厚生労働省 WEB 禁煙支援マニュアルテキスト教材、禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版)

横浜国立大学における喫煙マナーアップに関するルール

健康増進法の改正により、大学は原則として敷地内禁煙となりましたが、本学では、受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所である特定屋外喫煙場所（地図に示す 6 箇所）においてのみ喫煙を可能としております。

本学では、健康増進法の趣旨を踏まえ、受動喫煙の防止、火災リスクの低減、さらに快適なキャンパス環境の向上に資するため、「横浜国立大学 喫煙マナーアップ宣言」を平成26年8月 1 日に宣言し、喫煙マナーアップに取り組んでいます。

特定屋外喫煙場所以外での喫煙、歩きタバコ、吸殻のポイ捨ては厳に禁止します。（上記に違反した場合、神奈川県条例に基づき、過料に処せられることがあります。）

特定屋外喫煙場所



健康増進法により大学の敷地内は原則禁煙です。

※2026年3月現在の特定屋外喫煙場所を示す

1. 南門脇駐輪場内
2. 総合研究棟W棟駐車場
3. 文化サークル共用施設裏
4. 第2食堂・Sガーデン裏
5. テニスコート横
6. 本部棟屋上（教職員用）

タバコを正しく知った上での喫煙・非喫煙ですか？

横浜国立大学では、受動喫煙防止のためキャンパス内での喫煙は「特定屋外喫煙場所」のみ可能です

そのタバコはあなたにとって本当に必要ですか？

タバコを 1 日平均 16.0 本*、1 年間吸い続けると、タバコの長さにして 584m にもなる。これは、ランドマークタワー 296.3m を 2 つ積み重ねた高さと同程度。

*厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和元年）：第 85 表 現在喫煙者の内「毎日吸う」と回答した人の 1 日当たりの平均値

2026

YNU 横浜国立大学 YOKOHAMA National University

横浜国立大学はグローバル新時代に活躍される学生の皆さんに
在学中から健康習慣を身につけていただきたいと思います

横浜国立大学長

皆さんは、国内はもとより様々な国において活躍する貴重な人材です。本学は公共性のある国立大学として皆さんの健康を守る責務があります。

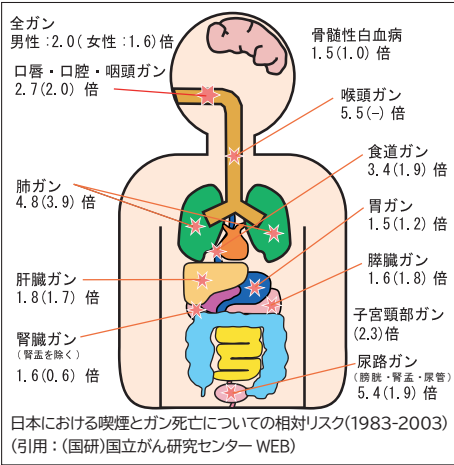
タバコの喫煙が健康に及ぼす悪影響については、長い研究の歴史があり、今日においては多くの研究成果が蓄積しています。その結果、喫煙者に、ガン、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高いこと、及びこれらの疾病の原因と関連があることは多くの疫学研究等により指摘されています。また、タバコに依存性があることは確立した科学的知見となっています。

タバコの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

喫煙している人、これから喫煙しようとする人、喫煙をやめた人、喫煙しない人、それぞれの人に考えがあるでしょう。このパンフレットはそんな皆さん一人一人に読んでいただき、健康について考えていただくために制作しました。

(参考：厚生労働省 WEB「たばこと健康に関する情報ページ」)

わかっているつもりのタバコと健康喫煙を続けることのリスクは？



※加熱式タバコも「タバコ」の1つです。主流煙中のニコチン濃度は紙巻タバコとほぼ同じで、多くの発がん性物質も紙巻タバコより少ないとは言え含有しています。長期的な健康影響については未解明の部分が大きく、使用は避けた方が良いでしょう。また、受動喫煙が発生するような環境では加熱式であっても吸うべきではありません。

タバコのフィルターを通して喫煙者が吸う煙(主流煙)に含まれる化学物質と人体への作用

タバコの煙にはタバコ刻を加熱、燃焼させることによって4,000種類以上の化学物質が生成され、約200種類の有害物質、約60種類もの発ガン性物質が含まれるとされています。以下に示す化学物質は、喫煙者が吸い込む主流煙に含まれる有害物質の一部です。

物質名	物質形状	発がん性リスク	急性症状	長期的な影響
一酸化炭素	ガス	—	頭痛、めまい、吐き気、意識喪失	心血管系、中枢神経系に影響を与えることがある。人で生殖・発生毒性を引き起こすことがある。
アンモニア	ガス	—	灼熱感、咳、息苦しさ、咽喉痛	上気道の慢性炎症を起こすことがある。肺が冒され、慢性閉塞性肺疾患をきたす場合がある。
ベンゼン	ガス	1	頭痛、吐き気、息切れ、意識喪失	骨髄、免疫系に影響を与え、血球が減少することがある。発ガン性を示す。
ニコチン	粒子	—	吐き気、痙攣、腹痛、下痢、頭痛	動物試験では人で生殖・発生毒性を引き起こす可能性が示されている。
ベンゾ[a]ピレン	粒子・ガス	2A		人で発ガン性を示す。人の生殖細胞に遺伝性の遺伝子損傷を引き起こすことがある。
ホルムアルデヒド	粒子・ガス	1	咳、咽喉痛、胸部の灼熱感、頭痛	上気道の慢性炎症を起こすことがある。人で発ガン性を示す。

発ガン性リスク
1：人に対する発ガン性が認められる
2A：人に対する発ガン性がおそらくある

(引用：国際がん研究機関 WEB「IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans」
国立医薬品食品衛生研究所 WEB「国際化学物質安全性カード」(ICSO 日本語版)
厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成 28 年 8 月)

喫煙していない人(受動喫煙者)への悪影響は？

前述したように喫煙者が口で吸いこむ方が主流煙、火がついている方から立ち上る煙を副流煙と呼んでいます。副流煙は、右のグラフのように主流煙よりも高濃度の有害物質を多量に含んでいるため、喫煙者の周りのタバコを吸っていない人でも健康に悪影響があります。

受動喫煙による健康被害(リスク増加度)	
各種ガンの発症の危険性を高める(肺ガン)	1.2～1.3倍
気管支喘息の発症を高める	1.5～3.0倍
脳梗塞の発症を促す	1.5～2.0倍
子供の気管支炎や肺炎を引き起こす	1.5～2.0倍
低体重児出産・早産の危険性を高める	1.5倍

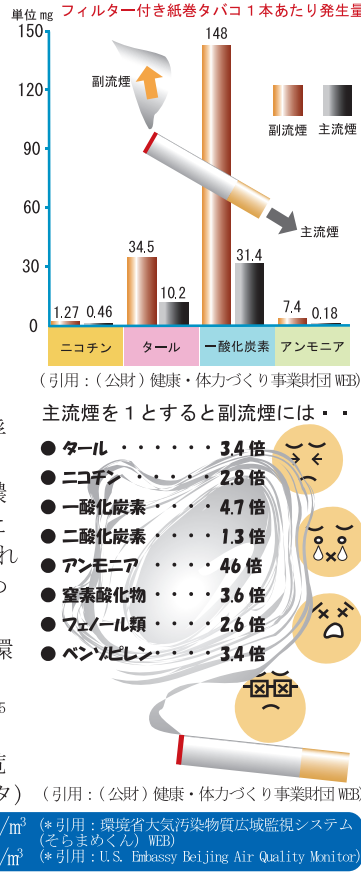
(引用：日本禁煙学会編『禁煙学』改訂2版 南山堂、2010年)

喫茶店の喫煙席室内における調査事例では、大気中に浮遊している粒子状物質いわゆるPM2.5(髪の毛の太さの1/30程度の大ささ)は時間帯により700～800μg/m³の濃度に達するケースがあります。この濃度は環境省が定めた「人の健康を保護し、及び生活環境を保全する上で維持されることが望ましい基準」の「1年平均値15μg/m³以下かつ1日平均値35μg/m³以下」を遥かに超えています。

また、禁煙席に漏れてくるPM2.5も50μg/m³を超え、環境省の基準値を上回るケースがあります。
(引用：健康管理706号2013.4 大和浩「健康管理遊歩道(124) 古くて新しい問題、PM2.5について」)

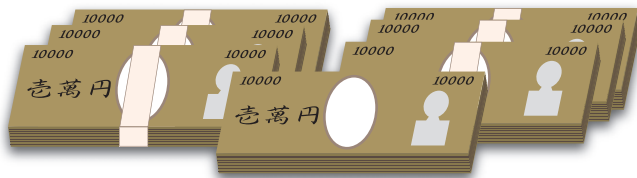
この数値がどのくらい異常であるかは以下の参考値をご覧ください。 (いずれも2019/1/7-7:00データ)

- 横浜市西区浅間下交差点自排局のPM2.5値* 4μg/m³
- 在中国米国公館モニタリングデータ北京のPM2.5値* 50μg/m³



喫煙を続けてしまうとお金はいくら？

タバコを毎日1箱580円買い吸い続けてしまうと1年間で211,700円40年で累計846万円にもなる。
(※JTメビウスの価格)



タバコを吸い続け、もし肺ガンにかかってしまったら治療費はいくら？

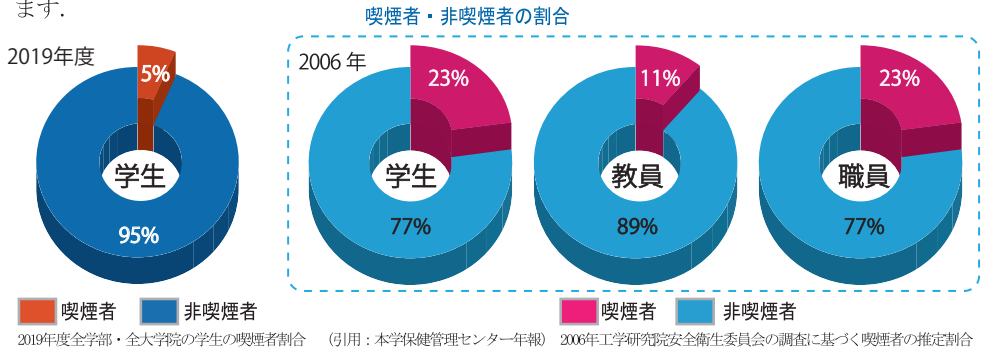
病状の進行度や治療方法にもよりますが、肺ガン(肺腫瘍)の治療ではおおよそ160万円(自己負担48万円、食事代とベッド代は別)程度かかります。
(※医療費の自己負担額は3割、高額療養費制度の自己負担限度額を超えた分は戻ってきますが、健康保険適用外の投薬や治療を行った場合、一部例外を除き、医療費は全額自己負担となり、数十万～数百万円請求されます。)

40年間タバコを吸わず、肺がんにもかからなければ、1,000万円以上の経済負担が軽減されます。なにより命や健康はお金にはかえられません。

本学学生・教職員の喫煙の実態

構内にタバコの自販機があった2006年当時、工学部の一部を対象とした喫煙に関するアンケート調査では工学部・工学研究院全体の学生の喫煙者は推計値で23%でした。2019年度の全学部・全大学院の学生の健康診断では喫煙者の割合は約5%でした。

単純な比較はできませんが喫煙者の割合は年々低下している傾向にあります。喫煙者の割合が減少した理由は様々なことが考えられますが、タバコの値上げ、健康への影響認知、ライフスタイルの変化、喫煙できる場所が限られてきたなどの社会情勢の変化が要因として考えられます。



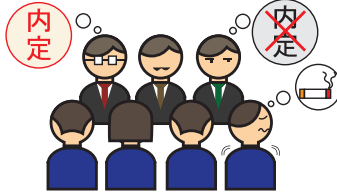
喫煙者は就職お断りの時代がやってきた！

喫煙は防災上のリスクである上、社員の健康面でもマイナスと判断する企業が多くなってきています。業務上の非効率、職場での迷惑という認識も広がっています。採用に当たって非喫煙者であることを条件づけたり、入社前の禁煙を求める企業が相次いでいます。

ある調査によると経営者の40%が「タバコを吸う人を雇いたくない」と答えています。分煙が導入されている企業は相当数にのぼりますが、だからと言って喫煙が奨励されているわけでは決してありません。社員の健康が企業の財産でもあると考える会社は、積極的に禁煙を促す傾向を強めています。欧米の多くの企業では、喫煙者を「自己管理の出来ない人」とみなす風潮があります。WHOでは入社時に、喫煙者を採用差別しませんが、就職後の禁煙を約束させます。日本においても喫煙が就職に絶対不利とは言いませんが、社会風潮を考慮すると、喫煙しない方が会社生活に楽に適応できるでしょう。

法律でも周りの人を守るため、タバコを吸える場所は規制されており、オフィスの中で仕事をしながらタバコを吸える会社はありません。

(引用：横浜市健康福祉局 大学生向けチラシ)



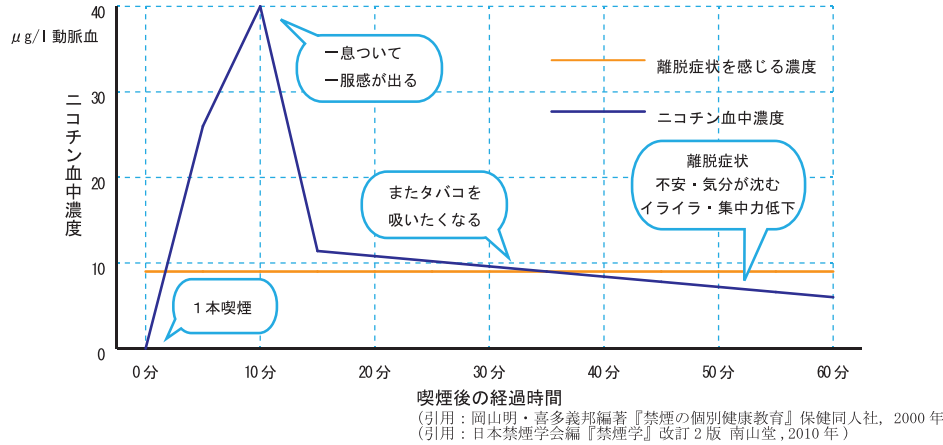
喫煙をやめると下の表・グラフに示すような健康のメリットやニコチンからの離脱症状が現れます

喫煙直後	数時間後	数日後	1～2ヶ月後	1年後	2～4年度	5～9年後	10～15年後	
最終喫煙直後より、タバコによるダメージから回復しようとする機能が働く	血中の酸素濃度が上がる	血中一酸化炭素濃度が正常レベルになる	味覚や嗅覚が改善する 体内からニコチンがなくなる	咳、痰、喘息が改善する	肺機能が改善する	心臓の病気のリスクが、タバコを吸い続けている人に比べて35%も減少する	肺がんのリスクがタバコを吸い続けている人に比べて明らかに低下する	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

(引用：横浜市健康福祉局 WEB たばこと健康 禁煙NOTE)

喫煙後直後から60分後までのニコチン血中濃度の変化は下図のとおりで、血中濃度が10μg/l前後になると不快な症状が出始めます。ストレス解消のために喫煙するという人がいますが、ニコチンの離脱症状そのものが喫煙によって生じるストレスになります。喫煙者は毎日30回程度軽い離脱症状とニコチン接種による症状からの回復を繰り返しています。

禁煙を始めて3日間は喫煙への渴望はいつでも起こり、大半の人は1週間以内に喫煙欲求に負けますが、これに耐えると3週間かけて徐々に喫煙欲求が減り、3ヶ月を過ぎるとほとんど喫煙欲求が出なくなります。ただし喫煙する場に遭遇した時など突如として喫煙欲求が出る場合があります。1年間禁煙継続できれば一生禁煙できる可能性があります。



(引用：岡山明・喜多義邦編著『禁煙の個別健康教育』保健同人社、2000年)

(引用：日本禁煙学会編『禁煙学』改訂2版 南山堂、2010年)

禁煙を成功させるためのポイント

- ① 目標を設定し禁煙宣言を他の人に対し公言する
- ② 吸わない環境づくりをこころがける
- ③ 禁煙仲間をつくる
- ④ 自分の行動パターンを知る
- ⑤ 水を飲む、ガムを噛む
- ⑥ 散歩や軽い運動をする
- ⑦ 禁煙中は飲み誘われても断る勇気を持つ
- ⑧ 禁煙外来のある医院で医師に相談する
- ⑨ 医師から処方されたニコチンパッチやニコチンガムを利用する
- ⑩ 禁煙に成功したあかつきには自分に褒美をあげる！

