

# なくそう 受動喫煙

問い合わせ 健康増進課(☎85-6164)

たばこを吸うと、本人だけでなく周囲の吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。受動喫煙を防止するための改正健康増進法がこの4月から全面施行されました。受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について理解し、望まない受動喫煙を生じさせないよう協力をお願いします。喫煙者の皆さんはこの機会に禁煙しませんか。

4月  
から!

マナーからルールへ  
始まっています、受動喫煙対策

## 飲食店など 原則屋内禁煙に

令和元年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして、今年4月から、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となる他、20歳未満の人の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。違反者には罰則が適用されることもあります。

## たばこを吸うときの 配慮は「義務」

たばこを吸うときの配慮は「義務」となりました。特に、子どもや妊婦、患者など、健康影響を受けやすい人の周囲では、喫煙を控えるなどの配慮をお願いします。自宅のベランダや換気扇の下であっても、風向きによって近隣への受動喫煙が生じるので注意してください。

また、「歩きたばこ」は危険で周囲の人の迷惑になるのでやめましょう。

標識掲示が  
義務付け

喫煙室には  
標識掲示が  
義務付けに

屋内での  
喫煙は  
喫煙室限定

屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が  
必要に



20歳未満の人は  
喫煙エリアへ  
立入禁止に



多くの施設が  
原則屋内禁煙に

## 健康への影響は

たばこの煙には、約5300種類の化学物質が含まれており、その中には発がん性物質が約70種類も含まれています。これらの物質はのどや肺など、たばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や虚血性心疾患、脳卒中などの原因になります。

大人はもちろんのこと、体の機能が未成熟な子どもにとって受動喫煙は深刻な問題です。自身と周りの人の健康のためにも、禁煙に取り組みましょう。

## 加熱式たばこにもリスクが

たばこの葉を燃えない温度で蒸し焼きにする加熱式たばこの喫煙者が急増していますが、加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれています。

また、受動喫煙による健康への影響について安全性が証明されていないため、改正健康増進法の規制の対象となっています。

## 禁煙するなら今がチャンス！

### 禁煙外来治療費を助成します

市では、喫煙や受動喫煙による健康被害の減少に向けて、禁煙にチャレンジする人を支援するため、公的医療保険が適用される禁煙外来治療費に要する費用を最大1万円助成します。

※治療開始前に、市に届け出が必要です。

### 禁煙外来とは

- 医師や看護師からの専門的なアドバイスを受けながら、おおむね3か月で5回の治療を受けます。禁煙補助薬を使うので、辛い離脱症状に悩むことなく、楽に確実に禁煙することができます。
- 禁煙外来の費用は薬によって異なりますが、3割負担の人の場合、自己負担額は約1万3000円～2万円かかります。

禁煙外来治療費助成の詳細・市内の禁煙外来実施医療機関はこちら →



## 体験談を紹介！

## あなたも、禁煙始めてみませんか

### 医師と家族のおかげ

職場の喫煙場所が減り、吸う場所を探すことがストレスに感じていました。禁煙外来での薬と、医師や家族の励ましで禁煙に成功することができました。

(40代男性)

### 食事楽しく、肩こりも解消！

禁煙し始めて、舌が敏感になり食事がとても美味しくなりました。血流もよくなって慢性的な肩こりも軽くなりました。

(50代女性)

### 肌や髪がきれいに！

毛穴やたるみが目立たなくなり、肌の状態がとてもよくなりました。髪も艶が戻り、抜けなくなりました。

(30代女性)

### 趣味をより楽しく

1日1箱吸っていたので月に約1万3000円近く使っていましたが、それを趣味に使えるようになりました。

(60代男性)