

吸う人も吸わない人も

変わる！

たばこの新常識

7月一部スタート！

学校や市役所、医療機関などの施設が敷地内禁煙となります

加熱式たばこも対象です！

健

健康増進法の一部を改正する法律が成立し、受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

この改正法は、令和2年4月1日から全面施行されます。一部の施設は、7月1日から受動喫煙防止対策が始まります。

望まない受動喫煙を防止することを目的に、子ども、患者、妊産婦など特に健康影響の大きい人に配慮します。

多くの人が利用する施設が、一定の場所を除き喫煙を禁止されます。

健康増進課健康増進係 TEL (52)7935

受動喫煙防止対策について
詳しくは厚生労働省ホームページへ

なくそう 望まない受動喫煙 検 索



受動喫煙防止対策の

新ルール

①多くの施設において、屋内が原則禁煙となります



②20歳未満は、喫煙エリアへの立ち入りが禁止となります



③屋内において喫煙が可能となる各種喫煙室があります

④喫煙室がある場合、必ず標識が掲示されます



[標識の例]

※標識は、喫煙室の種類によって異なります。

⑤義務違反時に指導・命令・罰則が適用されます

受動喫煙とは？

受動喫煙とは、喫煙者が吐いた煙、たばこから立ち上る煙、たばこの煙や臭いがついた髪の毛・服などから有害物質を吸ってしまうことを言います。

たばこを吸っていなくても、受動喫煙によって、気づかないうちにたばこに含まれる有害物質の影響を受けています。

子ども、患者、妊産婦など特に健康の影響が大きい人を受動喫煙から守るために法律が改正されました。

スケジュール

受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者などに特に配慮し、気持ちよく過ごせる環境づくりのために、多くの施設が原則屋内禁煙になります。

※喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要です。

令和元年7月1日から

学校・病院・児童福祉施設など、行政機関、旅客運送事業自動車・航空機（第一種施設）は、原則敷地内禁煙となります。

第一種施設のうち、旅客運送事業自動車・航空機は、令和2年4月1日から始まります。

【主な第一種施設】

- ▽市役所
- ▽本庁舎、分庁舎、水道庁舎、桜江総合センター、人権センター
- ▽江津、桜江保健センター
- ▽小学校、中学校、放課後児童クラブ
- ▽保育施設
- ▽病院

令和2年4月1日から

第一種施設以外の多数の者が利用する施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店（第二種施設）は、原則屋内禁煙となります。

【主な第二種施設】

- ▽地域コミュニティ交流センター（※）
 - ▽江津市図書館本館・桜江分館（※）
 - ▽パレットごうつ
 - ▽サンピコごうつ
 - ▽じばさんセンター
 - ▽江津斎場
 - ▽総合市民センター
 - ▽スポーツ施設
 - ▽事務所、工場
 - ▽ホテル、旅館
 - ▽飲食店
- ※地域コミュニティ交流センターの一部に敷地内禁煙となっている施設があります。江津市図書館本館・桜江分館は第二種施設ですが敷地内禁煙を実施しています。

施設の受動喫煙防止対策

喫煙目的室を設置できます

バーやたばこ販売店、公衆喫煙所など喫煙をサービスの目的とする施設は、喫煙目的室を設けることができます。

※20歳未満の人は、喫煙を目的にしない場合でも、喫煙エリアへは立ち入り禁止です。

既存の小さな飲食店に対する経過措置があります

事業の継続に影響を与えることから、経過措置として従来どおり店内を喫煙可とすることを選択できます。

◎対象となる既存特定飲食提供施設 次のどちらにも該当する飲食店

- ①個人または中小企業（資本金5000万円以下）が経営
- ②客席面積100㎡以下の飲食店

※改正法が全面施行する日以降に、新規で飲食店を開設する場合は、経過措置の対象外です。

◎受動喫煙防止対策助成金

中小企業事業主が、各種喫煙室を設置するなど受動喫煙対策のための費用の一部を助成します。

詳しくはお問い合わせください。

田園島根労働局雇用環境・均等室

Tel 0852 (20) 7007

みんなを防ごう！ 望まない受動喫煙

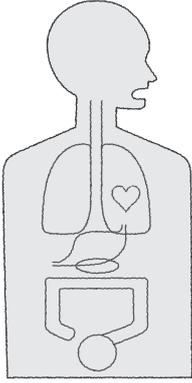
【副流煙に含まれる有害物質】

主流煙と比べると…
ニコチン▶2.8倍
タール▶3.4倍
一酸化炭素▶4.7倍

たばこの煙
化学物質▶4000種類以上
有害物質▶200種類以上

【受動喫煙による体への影響】

- 脳卒中
- 喘息の既往(子ども)
- 肺がん
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 鼻腔・副鼻腔がん
- 臭気、鼻への刺激感
- 乳がん
- 虚血性心疾患



受動喫煙の危険性を 知っていますか？

たばこを吸う本人以外が、たばこの煙にさらされてしまう「受動喫煙」。たばこの吸い口から喫煙者本人が吸う煙を「主流煙」、火が付いた部分から立ち上がる煙を「副流煙」と言います。

副流煙は、主流煙よりも多くの有害物質が含まれており、受動喫煙が続くと、たばこを吸わなくても肺がんなどのリスクが高くなります。がん以外にも、虚血性心疾患、脳卒中などの影響があることが明らかになっています。

また、受動喫煙により死亡リスクが1.2倍に増加します。これは受動喫煙の状態にある6人に1人が、受動喫煙が原因で命を落とす恐れがあることを意味します。

喫煙による死亡リスクが2.0倍、高血圧が1.4倍、糖尿病が1.3倍であることから、受動喫煙の健康影響が大きいことが分かります。

※出典：日本医師会発行「健康増進法No.518」

なぜ法律が改正されたのか

今回、健康増進法が改正されたのは、たばこの煙にさらされることからの保護をうたった「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」を日本が平成16年に署名、国会で承認されたことが発端となっています。

その後、日本でオリンピック・パラリンピックが開催されることとなり、受動喫煙防止の着実な推進を図ることが国内外から求められたことから、健康増進法が改正されました。

受動喫煙防止は健康づくりの大きな一歩

たばこの煙は、がんをはじめ、脳卒中、心筋梗塞など、江津市の死因の上位を占める病気に大きく関係しています。

滋賀県では、たばこ対策に力を入れた結果、喫煙率が低下し、男性の平均寿命が初めて全国第1位となりました。

江津市における平均寿命・健康寿命は低い状況にあります。皆さんが普段仕事をし、利用している事務所や施設をたばこの煙のない場所にするだけで、平均寿命は着実に延びます。

今回の特集記事で紹介されている取り組みを参考にし、次点にも考慮をお願いします。

- ・多くの人が集う公園、通学路、停留所などではたばこを吸わないようにする

- ・飲食店などでは、喫煙・禁煙に関する意識を確認し、たばこを利用する
- ・家庭内でも家族がたばこの煙を吸うことがないように配慮する

「受動喫煙がない江津」を目指した取り組みを、保健所も一緒に進めてまいりたいと思います。

Interview

地域、企業、行政で 受動喫煙の取り組みを

浜田保健所 所長
村下 伯



受動喫煙防止対策 Q&A

Q 今回の改正法について、どこに問い合わせたらよいでしょうか?

A 改正法の内容(施設による喫煙の可否、喫煙所の設置の仕方など)は、島根県浜田保健所にお問い合わせください。

実際の喫煙所の設置について専門的・技術的な質問は、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会にお問い合わせください。

■ 浜田保健所健康増進課

TEL 0855 (29) 5552

(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会

TEL 050 (3537) 0777

Q 今回の改正法で、加熱式たばこなどはどういった扱いになりますか?

A 加熱式たばこも規制の対象です。飲食店では加熱式たばこ専用の喫煙室(紙巻きたばこなどは喫煙できません)を設ければ、喫煙しながらの飲食が認められています。

Q 第一種施設の駐車場に駐車している車内で喫煙してもよいでしょうか?

A 敷地内禁煙となっている駐車場で駐車している自動車内の喫煙は禁止されます。一時的に通過する場合には禁煙規制の対象となりません。

Q 飲食店で喫煙場所を設置する場合には、届け出が必要ですか?

A 原則、届け出の提出をお願いします。

決められた基準に適合する場合、室内に喫煙場所を設置することが可能です。届け出先は浜田保健所です。

Q 飲食店に喫煙場所を設置するにあたって、どういった場所がよいでしょうか?

A 飲食店において室内に喫煙室を設置するときは、次の基準を満たす必要があります。

- ① 壁、天井などによって区画され、喫煙室外の屋内に煙が流出しないこと。
- ② 喫煙室入り口において、喫煙室に向けて0.2メートル毎秒以上の気流があること。
- ③ たばこの煙が屋外に排気されていること。

なお、屋外に喫煙所を設ける場合は、望まない受動喫煙が発生しないよう周囲に配慮する必要があります。

(例: 建物の入り口付近を避ける、近隣に煙の影響が出ないようにするなど)

たばこの害

たばこの煙には多くの有害成分が含まれているため、喫煙によりがんや脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患などの病気のリスクが高まります。

喫煙は、これらの病気だけでなく、次のように様々な影響を及ぼします。

◎劣化(スモーカーズフェイス)

皮膚にハリがなくなり、目じりや口の周りなどのシワが増え、老けて見えると言われます。

◎肌荒れや冷え、薄毛や白髪

たばこを吸うと、全身の血液の流れが悪くなってしまい、肌荒れや冷

えを招くと言われていきます。さらに、髪の毛にも影響を及ぼします。

◎味覚が鈍くなる

喫煙すると味を感じる器官に変化が起こります。味覚が鈍り、食事がおいしく感じられなくなります。自然と味付けの濃いものを食べるようになるため、生活習慣病の恐れがあります。

◎子どもへの影響

受動喫煙の影響だけでなく、親が喫煙すると子どもは親が喫煙しない子どもに比べ、将来2〜3倍喫煙しやすくなると言われています。

豆知識 受動喫煙のよくある誤解

1. 換気扇の下で吸うようにしています。

換気扇がたばこの煙を外へ出しているように思いますが、有害物質が部屋の中に残っています。

2. 窓を閉めてベランダで吸うようにしています。

吸っているときの煙は室内に入りませんが、その場に残っている煙や服に着いた有害物質などは部屋の中に入ってきます。

マンションやアパートでは、隣人や上層階の人へも影響があります。

3. 煙の出ない加熱式たばこを吸っているから大丈夫!

加熱式たばこを吸ったときに出る水蒸気にも有害物質が含まれています。紙巻きたばこと加熱式たばこの血中ニコチン濃度は同じ程度であり、発がん性物質も含まれています。

煙が出ない、臭いが少ないからといって影響がないわけではありません。



あなたの禁煙を 助けます

令和2年4月1日から始まる
受動喫煙防止対策。

禁煙をサポートする禁煙外来
について紹介します。

禁煙の効果

禁煙すると、様々な病気の発症率や死亡率は確実に下がります。もちろん周囲の人の受動喫煙による健康への悪影響も減ります。

そして、呼吸が楽になる、食事がおいしく感じられる、目覚めがさわやかになる、など日常の生活がより快適で健康的になります。

しかし、禁煙しようと思っても、たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、「自分一人で何とかやめよう」「意思を強く持とう」と考えてもなかなか禁煙は難しいもの。現在、一定の適用条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。

たばこを買う費用や喫煙による疾患での医療費に比べれば、安く治療を行い、健康になることができます。

禁煙を続けると、たばこでダメージを受けた体も健康に近づいていきます。家族や周囲の人が受動喫煙にさらされる危険性もなくなります。

この機会に禁煙してみませんか？

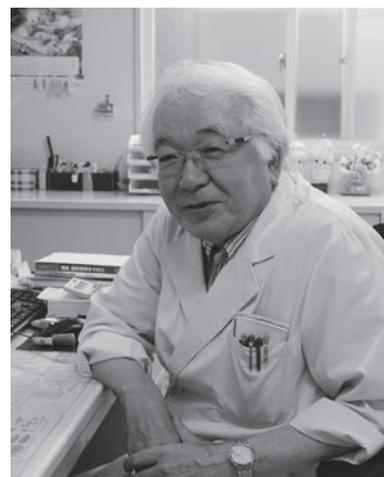
喫煙者の肺

健康な肺

Interview

禁煙の第一歩は 習慣を見直すことから

江津市医師会 会長
能美 一政先生



たばこを吸うと8年から10年寿命が短くなると言われており、喫煙は様々な疾患に影響します。

特に、呼吸器への影響は大きく、たばこが原因の重大な肺疾患である「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を引き起こします。COPDとは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

たばこの害による医療費は1兆2600億円と推計され、COPDの他にも、がんのリスクが2〜5倍高まることが知られています。また、受動喫煙も健康に大きな影響を与えます。副流煙の方が主流煙よりも有害物質が多くあります。

たとえば、家庭で夫が1日に20本以上喫煙する場合、妻の肺がん死亡率は1.9倍となるという結果が出ています（夫が非喫煙者である場合を1.0とする）。

健康増進法の改正によって、禁煙に取り組む人もおられるのではないのでしょうか。

禁煙を始めるには、まず、自分の喫煙の習慣を知ることです。たとえば、朝起き抜けに1本を吸うことを習慣にしているときには、喫煙の代わりに水を飲むことで、たばこを吸いたい欲求を別の刺激で置き換えることができます。

ニコチン依存症によってたばこを吸うことを自分の意志だけではやめにくい場合には、禁煙外来が受診できます。さらに、一定の条件を満たせば保険適用のうえ禁煙治療を受けられます。

禁煙外来では、問診の後、飲み薬と貼り薬（パッチ）のどちらかを処方します。処方された薬は、ニコチン切れによる諸症状を抑え、12週間程度で比較的楽に禁煙することが可能です。

わたしはこうして禁煙を続けています

たばこを吸っていたとき、孫に「ジイジ臭い」と言われ避けられていました。それと、たばこを吸うことで喘息のある孫に影響があると思ったので、やめようと決め、禁煙外来を受診しました。

夢にたばこを吸っている場面が出てきて「たばこはやっぱりうまいな」と感じました。また吸いたくなるのではないかと思ひ不安ですが、誘惑に負けないように気を付けたいです。

Hさん (70代・男性)

(・喫煙年数 40～50年
・1日の喫煙本数 50本
・禁煙歴 2年4カ月)



普段スポーツをしているのですが、禁煙してから息切れもなく、疲れにくくなり、運動しやすくなりました。やめてすぐは運動後や食後など、たばこが習慣化している場面で吸いたくなりましたが、ガムなどを噛んで我慢しました。

飲み会など周りがたばこを吸うと吸いたくなることもあります。喫煙したくなる環境に近寄らないようにして、禁煙を続けていきたいと思っています。

Kさん (30代・女性)

(・喫煙年数 10年
・1日の喫煙本数 10本
・禁煙歴 2カ月)



こんな人は禁煙外来での治療がオススメ!

「たばこをやめたいのにやめられない」といったニコチンの依存度が高い人は、禁煙外来を受診することでニコチン依存症を治療できます。

禁煙治療の保険適用条件や費用など

◎禁煙治療が保険適用となる条件

- ①ただちに禁煙しようと考えている人 (35歳以上)
- ②禁煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数) が 200 以上の人

1日の喫煙本数 喫煙年数 200 以上
 本 × 年 =

- ③ニコチン依存症のスクリーニングテストで5点以上の人
- ④禁煙治療を受けることに同意した人

◎禁煙治療の内容

基本的には12週間かけて治療を行います。
 飲み薬と貼り薬 (パッチ) のどちらかが処方されます。

◎禁煙治療の費用

保険診療で12,000円から14,000円です。
 1月当たりのたばこ代とほぼ同じ金額で治療できます。
 ※1箱400円、1日1箱消費する場合のたばこ代で計算。

禁煙外来実施医療機関・禁煙支援薬局

◎禁煙外来実施医療機関

医療機関名	住所	連絡先
渡利小児科 内科医院	江津町 1520-44	TEL (52) 2039
森医院 浅利診療所	浅利町 318-1	TEL (55) 1022
花田医院	後地町 3023	TEL (55) 0005
能美医院	二宮町神主 2260-3	TEL (53) 0456
船津内科医院	嘉久志町イ 1220-4	TEL (52) 3203
應儀医院	桜江町市山 274	TEL (92) 0057

◎禁煙支援薬局

薬局名	住所	連絡先
ウェーブ江津 調剤薬局	江津町 1140-5	TEL (54) 0138
はあと薬局	後地町 825-1	TEL (55) 0333
パール薬局 江津店	都野津町 2379-1	TEL (52) 7699
くすりのファミ リア江津薬局	嘉久志町イ 1494-5	TEL (54) 1052

※禁煙支援薬局とは、禁煙希望者に対して禁煙に関するアドバイスなど禁煙に関する支援を行う薬局のことです。