

吸わない人に 吸わせない



「マナー」から「ルール」へ



2020年4月に全面施行された改正健康増進法では、喫煙者や喫煙場所を設けた施設管理者に対し、**望まない受動喫煙の防止配慮義務**が定められています。

喫煙者も非喫煙者も
心地良い時間を過ごすため

受動喫煙を防止するポイント

1 受動喫煙対策のよくある誤解

周りの人へ配慮したつもりでも、以下の対策は受動喫煙の防止策になりません。

換気扇を回せば大丈夫？



換気扇を回しても、たばこの
有害物質は取り切れず、
部屋に残ります

空気清浄機を使用すれば大丈夫？



空気清浄機を使用しても、
有害物質は取り切れず、
部屋に残ります

加熱式たばこにしているから大丈夫？



加熱式たばこにも**有害物質**
が含まれており、健康を
害します

2 喫煙/喫煙場所設置時に配慮すること



- 周囲に人がいない場所で喫煙する
- 子どもや患者等、特に配慮が必要な人の前では喫煙を控える
- 集合住宅のベランダや屋外喫煙場所では、煙が流れることでの**周囲**への影響に配慮する



- 排気・換気の設備が整った喫煙室の設置を検討する
- 屋外に灰皿を設置する場合は、**出入口付近**や**路上に近い場所**は避ける

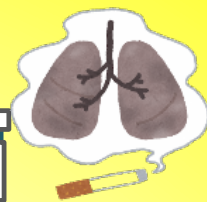


禁煙については
裏面をご覧ください

望まない受動喫煙をなくすため、ご協力をお願いいたします

あなたとあなたの大切な人のために

今こそ、禁煙



注意

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、喫煙がもたらす危険な肺の病気です。主に長年の喫煙習慣等が原因で、肺の機能が**気付かないうちに徐々に蝕まれ、息をするのが辛くなったり**、進行すると**酸素ボンベ**が常時必要になることも。

始めた日から効果が出る！
続ければ続けるほど現れる！

禁煙のメリット

1

健康を取り戻せる

禁煙を続けると、病気のリスクは確実に減ります。

禁煙してから	健康上の変化
1日	心臓発作のリスク低下
1～9カ月	感染症にかかりにくくなる
1年	虚血性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下
10年	肺がんのリスクが喫煙者の約半分に低下 その他がんのリスクも低下

出展：厚生労働省HP『e-ヘルスネット』禁煙の効果
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

2

周りの人の健康被害を防ぐ

たばこを吸わない人も、受動喫煙により以下のとおり病気になるリスクが上がります。禁煙すれば、周りの人の健康被害を防ぐことができます。

脳

1.3倍

卒中

肺

1.3倍

がん

虚血性

心疾患

1.2倍

乳幼児
突然死
症候群

4.7倍

出展：厚生労働省HP「なくそう！望まない受動喫煙。マナーからルールへ」
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

3

経済的な負担が減る

たばこを1日1箱吸っている人が禁煙をすると、
211,700円/年の節約ができます。

※1箱580円で計算



分煙については
裏面をご覧ください

松戸市は、あなたの「禁煙したい」を応援します！



医療機関

禁煙治療に
健康保険を利用することが
できます。

※一定の要件を満たす必要があります

禁煙支援薬局

薬局薬剤師による
禁煙相談が受けられます。
(無料)

健康推進課

保健師による**禁煙相談**が
受けられます。
(無料・要申込)