吸わない人に 吸わせない

分煙



「マナー」から「ルール」へ

Check!

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



喫煙者

- ○**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



施設管理者

- ○**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

松戸市 健康推進課　☎047-366-7481

R7.8

禁煙のメリット
1. 健康な体を取り戻せます



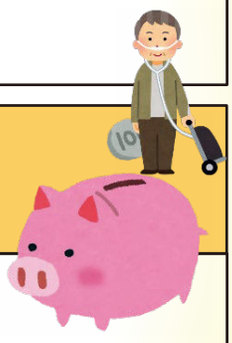
禁煙を続けると、体の機能の改善や病気になるリスクの低下など
さまざまな効用が期待できます。

禁煙してから

20分	1日	2週間～3か月	2～4年後	10～15年
				
血圧と脈拍が正常値まで下がる	心臓発作のリスク低下	心臓や血管など循環機能が改善	虚血性心疾患のリスクが低下	様々な病気になるリスクが非喫煙者と同じレベルまで近づく

⚠ その症状、COPDかもしれません

動作時の息切れや長時間続く咳や痰に心当たりはありませんか？
COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、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、進行すると酸素ボンベが常時必要になることもある病気です。
COPDを予防するためには**禁煙が最も重要**です。



禁煙のメリット
2. 経済的な負担の軽減につながります

たばこを1日1箱吸っている人が禁煙すると……

年間　21万1700円 の節約につながります。

※たばこ1箱580円で計算

禁煙は、何歳からでも遅くない。

サポート1
禁煙外来
禁煙治療（加熱式たばこも対象）に健康保険を利用することができます。（要件あり）

サポート2
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）

サポート3
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）

松戸市は、あなたの「禁煙したい」をサポートします！



松戸市 健康推進課　☎047-366-7481

R7.8