

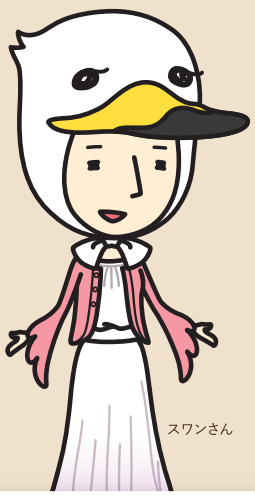
# みんなで防ごう! 受動喫煙!!

## ～煙を配らず気を配ろう～



**禁煙**

No Smoking



スワンさん



**分煙**

Separation of smoking



マスターさん



**喫煙可**

Smoking allowed

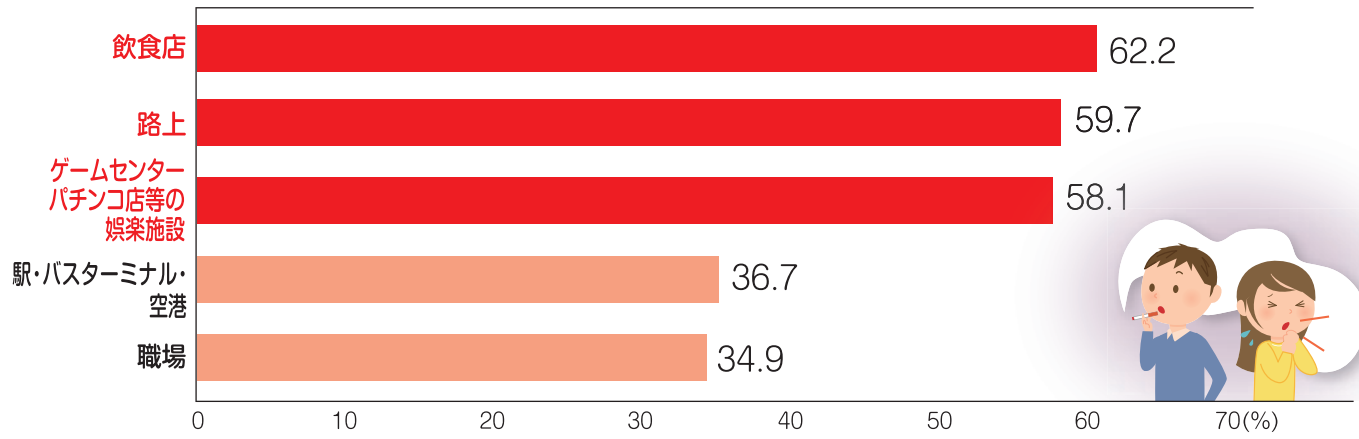


スイマウスさん

### 飲食店・路上・娯楽施設での受動喫煙が約6割!!

静岡県では2018年度に受動喫煙に関する県民意識調査を実施しました。  
その調査結果から、飲食店や路上、娯楽施設での受動喫煙が多い結果でした。

過去1年間に受動喫煙にあった場所(上位5位)



# たばこについて

たばこの煙には、吸っている本人に直接入ってくる**主流煙**と、たばこの先から出てくる**副流煙**とがあり、たばこを吸っていない人が自分の意思とは関係なく煙を吸い込んでしまうことを**受動喫煙**と言います。副流煙には主流煙と比べ数倍の発がん性物質などが含まれており、喫煙者だけでなく周囲の人にも健康被害を及ぼします。

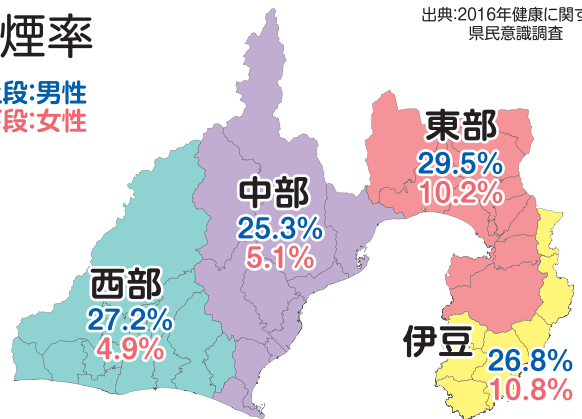


たばこの煙には約5,300種類の化学物質があり、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

## 喫煙率

上段:男性  
下段:女性

出典:2016年健康に関する  
県民意識調査



静岡県内の喫煙率は、各地区男性は同じくらいの喫煙率ですが、東部・伊豆地区は女性の喫煙率が高い傾向があります。

# 受動喫煙が周囲に与える健康影響

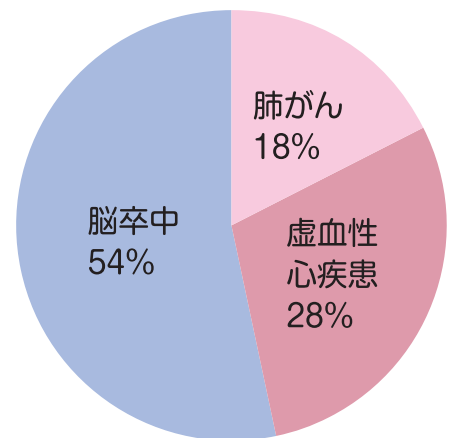
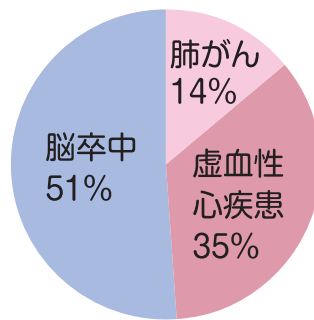
受動喫煙と疾病について、大人は脳卒中・肺がん・虚血性疾患、子どもは乳幼児突然死症候群(SIDS)・喘息の既往に因果関係があり、科学的根拠が明らかになっています。

受動喫煙がなければ、年間約15,000人の人がこれらの疾病で死亡せずにすんだと推計されています。

## 受動喫煙による年間死亡数推計値と内訳

男性； 4,523人

女性； 10,434人



出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

## そのほかの受動喫煙による健康影響

大人	鼻腔・副鼻腔がん 乳がん	慢性影響	妊娠・出産
	急性影響 ・急性呼吸器症状(喘息患者・健常者) ・急性の呼吸機能低下(喘息患者)	・慢性呼吸器症状 ・呼吸機能低下 ・喘息の発症・コントロール悪化 ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)	低出生体重・胎児発育遅延
子ども	喘息の重症化 喘息の発症※ 呼吸機能低下	学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ※ 中耳疾患 う触(虫歯)	(※親の喫煙との関連)

# 見えない煙害 サードHANDSモークとは。。。

目の前にたばこの煙がないのに「たばこ臭い!!」と思ったことはありますか？それはサードHANDSモーク（残留受動喫煙や三次喫煙）の可能性にあります。たばこの煙成分が付着した空間にいたり、有害物質を吸い込んでしまい、健康に悪影響を及ぼすといわれています。特に、カーテンやソファなどは有害物質の残存期間が長く、数ヶ月間消えずに残っていることもあります。乳児・子ども・妊婦がいる家庭では、受動喫煙同様にサードHANDSモークにおける健康のリスクにも配慮や注意が必要です。

## サードHANDSモークの例



## 換気扇・空気清浄機は過信しないで!!

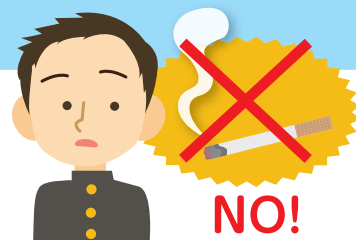
たばこの煙のほとんどは気体で、空気中に広がりやすく、いつまでも残っています。そのため、換気扇の下で吸っていても、空気清浄機を作動させても、有害物質を完全に除去することはできません。

## 加熱式たばこについて

加熱式たばこは、たばこの葉を直接燃やさないため臭いが少なく、紙巻たばこより有害物質も少ないといわれていますが、紙巻たばこ同様にニコチンなどの化学物質が入っており、喫煙者や受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は依然として大きい状況です。加熱式たばこだから大丈夫という考えは禁物です。また、ニコチンの体内吸収は紙巻たばこと類似しているため、ニコチン依存症のリスクは変わりません。

## 未成年者の喫煙

未成年の喫煙は、成人より早期にニコチン依存を形成しやすく、吸い始める年齢が若いほど、ニコチンへの依存度が高くなる傾向があります。また、成長を妨げるだけでなく、集中力の低下、息切れや運動中のスタミナ切れなどの日常生活にも影響が出てきます。



# もっと健康に! 静岡県のとりくみ

望まない受動喫煙を防止するため、2018年7月に「健康増進法の一部改正する法律」が成立、2018年10月に「静岡県受動喫煙防止条例」を制定しました。

**取組1** 受動喫煙による健康被害を受けやすい子どもを守る

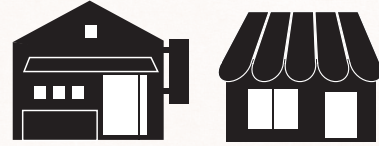
**取組2** 安心して快適に飲食を楽しむことができる環境を整備する

飲食店  
(新規・経営規模の大きい店舗)



原則屋内禁煙

飲食店(既存の小規模店舗)  
※客席面積100㎡以下かつ資本金5,000万円以下




禁煙・分煙・喫煙選択可

学校、病院、官公庁



原則敷地内禁煙

バス・タクシー・航空機




車内(機内)禁煙

職場、ホテル・旅館(客室を除く)  
デパート、娯楽施設等



原則屋内禁煙

鉄道・船舶は原則



車内(船内)禁煙 ※喫煙専用室内は可

2019年4月からは

静岡県では飲食店の入口に「禁煙」「分煙」「喫煙可」の表示が義務付けられます

## 禁煙

このお店は、店内全面禁煙です。



禁煙



スワンさん

## 喫煙可

このお店は、喫煙も飲食もできます。20歳未満の方\*は入店が禁止されます。

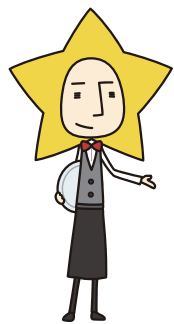


喫煙可能店



スィマウスさん

## 分煙



マスターさん



喫煙専用室あり

喫煙専用室内は、喫煙できますが飲食はできません。20歳未満の方\*は、この室内への立ち入りが禁止されます。



加熱式たばこ専用喫煙室あり

加熱式たばこ専用喫煙室内は、加熱式たばこのみ喫煙ができます。20歳未満の方\*は、この室内への立ち入りが禁止されます。



喫煙可能室あり

喫煙可能室内は、喫煙も飲食もできます。20歳未満の方\*は、この室内への立ち入りが禁止されます。

※20歳未満の方は、飲食店を利用する方だけでなく、働く方も含まれます

【表示をしなくてもよい施設】 屋上ビアガーデン、お弁当屋、宅配専門店、旅館、コンビニエンスストア、ホテルのラウンジ、複合施設のフードコートなど

## 条例で定められたそれぞれの「責務」

### 県民



- 受動喫煙の害について理解しましょう。
- 喫煙をする場合は、周りの人へ配慮しましょう。

### 保護者



- 未成年を受動喫煙の害から守りましょう。

### 事業者



- 従業員や利用者が、受動喫煙を受けないように環境整備を行いましょう。

### 保険者



- 保健事業を通じて受動喫煙の防止や健康づくりに取り組みましょう。

## 受動喫煙防止対策段階的スケジュール

	2019年 4月	2019年 7月	2020年 4月
静岡県		飲食店表示義務化等	
国			原則敷地内禁煙(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関)
			原則屋内禁煙(上記以外の施設等)

条例の詳細については、静岡県健康増進課ホームページをご覧ください。



静岡県 受動喫煙 検索

# たばこを吸っている方へ

たばこに含まれる**ニコチン**は、たばこへの依存性を高める化学物質です。そのため、ニコチンの血中濃度が下がってしまうとたばこを欲する気持ちが大きくなり、その結果喫煙を繰り返してしまいます。これがニコチン依存症です。

たばこの害はニコチンだけではなく、発がん性物質を含む**タール**や、酸素運搬機能を阻害する**一酸化炭素等**があり、これらを体内に取り込むことで健康に悪い影響を与えます。健康のために禁煙をしましょう。

## 禁煙のススメ 禁煙後、数日後から効果が現れます（※個人差があります）



## 禁煙を始めよう!!

自分の意志だけで禁煙を成功させるのは簡単ではありません。禁煙を補助する薬があり、医療機関や薬局で支援を受けることができます。禁煙外来では、医療機関であなたに合った禁煙サポートが受けられ、条件を満たせば健康保険を使つての治療をすることも可能です。

はじめようと思ったら、お近くの禁煙外来のある医療機関を調べてみましょう

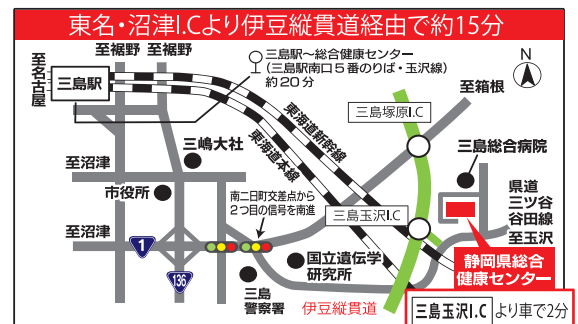


◆各施設の料金表

※平成26年4月1日改定

	9時から12時まで	13時から17時まで	17時30分から21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
B(42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円

※2019年10月改定予定



あなたの健康、みんなの幸せ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

**静岡県総合健康センター**

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

お問合せ

**TEL.055(973)7000**

FAX.055-973-7010



静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。