

# 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、タバコ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

#### 加熱式タバコにしているから大丈夫？



加熱式タバコ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



喫煙は**新型コロナウイルス感染症**にかかりやすくなる**要因の一つ**です。  
また、感染すると非喫煙者に比べ、**重症化するリスクが1.5~2倍上がります**。

出展：日本禁煙学会HP、厚生労働省「新型コロナウイルス感染（COVID-19）診療の手引き 第4版」

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

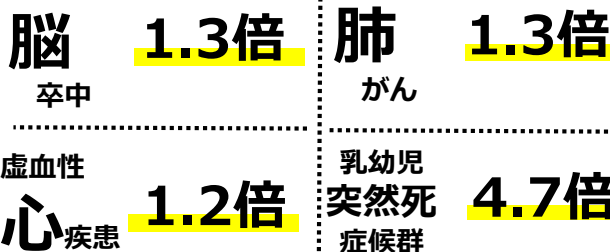
禁煙を続けると、**病気のリスクは確実に減ります**。

禁煙してから	健康上の変化
1日	心臓発作のリスクが下がる
1~9ヶ月	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する

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

### 2 周りの人の健康被害を防ぐ

タバコを吸わない人も、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。



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://judokitsuen/mhlw.go.jp/effort/>

### 3 経済的な負担が減る

タバコを1日1箱吸っている人が禁煙をすると、**182,500円/年**の節約ができます。

※1箱500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）

#### 保健福祉センター

保健師による**禁煙相談**が受けられます（要申込・無料）

