

たばこの新しいルール知ってますか？

令和2年4月に全面施行された改正健康増進法のもと、市では同年7月に受動喫煙防止条例を施行し対策を進めています。



改正健康増進法のポイント

- 屋内は原則禁煙
- 20歳未満は、喫煙エリアに立ち入り禁止
- 喫煙室の標識掲示義務
⇒飲食店などの表示義務

令和2年4月1日以降に、オープンした飲食店は禁煙店のみ。利用時に標識をチェックしよう！

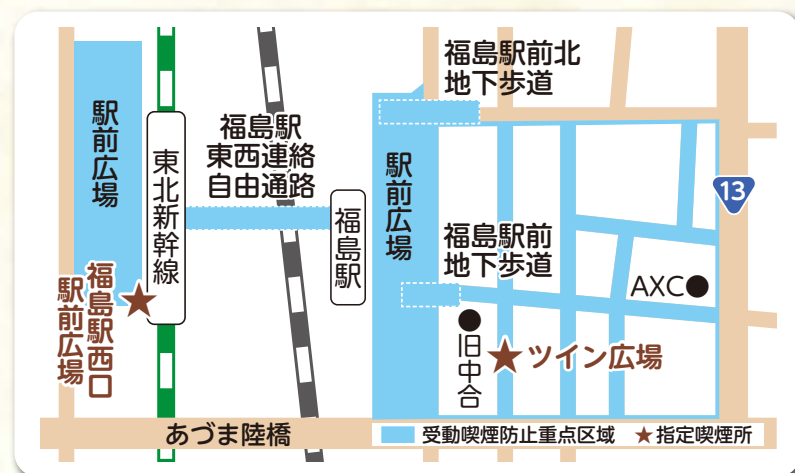
20歳未満の喫煙エリア立入禁止➡



受動喫煙防止条例のポイント

- 公共施設での受動喫煙防止対策
⇒公共施設では原則敷地内禁煙
- 福島駅周辺を受動喫煙防止重点区域に設定
⇒区域内路上喫煙禁止
⇒指定喫煙所のみでの喫煙
⇒受動喫煙防止指導員の巡回
指導に従わない場合2千円の過料
(令和3年3月1日より)

福島駅周辺は路上喫煙禁止(重点区域)



重点区域以外の歩道や公園などでもたばこのポイ捨てをしないなどの喫煙ルールを守りましょう。



黄色い腕章をした受動喫煙防止指導員の巡回

具体的な取り組みを示したガイドラインを作りました！
下のQRコードからご覧ください。



指定喫煙所は東西の2カ所
コロナ対策のため、人数の制限をしています



喫煙所には禁煙外来の情報を掲載



受動喫煙防止重点区域内看板

問／健康推進課
☎573-4384



長谷川秀樹さん(46)
市内陣場町の「しぞーかおでんお茶の間」店主。2019年店舗の火災に遭うも同年に再開。妻と2女の4人家族。

自分自身も、2年前に20年以上吸ってきたたばこを絶ちました。最初の1カ月はかなりつらかったですが、昆布を口にしたが耐えました。禁煙後は、家族で出かけるときに自分だけたばこを吸いに離れることが無くなり、時間に余裕ができました。これからは、老若男女、皆さんに安心して楽しんでいただけるお店を目指していきます!!

吸ってきたたばこを絶ちました。最初の1カ月はかなりつらかったですが、昆布を口にしたが耐えました。禁煙後は、家族で出かけるときに自分だけたばこを吸いに離れることが無くなり、時間に余裕ができました。これからは、老若男女、皆さんに安心して楽しんでいただけるお店を目指していきます!!



「火事恐怖症のためたばこ禁止です」の立て札

子ども連れでも安心して楽しめるおでん屋さん
店内を全面禁煙にしたのは、法律が改正された昨年4月です。20歳未満のアルバイトがいたことや、家族連れのお客さまが安心して入れないこともあり、全面禁煙に踏み切りました。たばこの好きな常連さんもあり、心配しましたが「時代の流れだから仕方ないよね」と外で吸ってくださいます。
各テーブルに置かれていた禁煙の札は、2年前に起こった不運の火災を前向きに使ったもの。笑っていただけのお客さまもいらっしやいます。
自分自身も、2年前に20年以上吸ってきたたばこを絶ちました。最初の1カ月はかなりつらかったですが、昆布を口にしたが耐えました。禁煙後は、家族で出かけるときに自分だけたばこを吸いに離れることが無くなり、時間に余裕ができました。これからは、老若男女、皆さんに安心して楽しんでいただけるお店を目指していきます!!

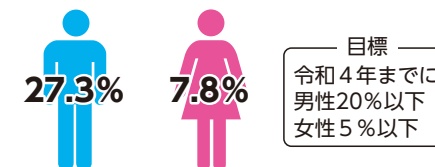


なくそう。受動喫煙。

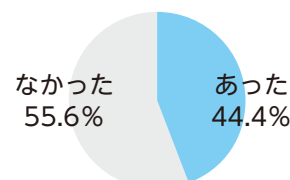
受動喫煙とは、他の人のたばこの煙にさらされること。たばこの煙には、喫煙者の吸う「主流煙」よりも、火のついたたばこの先から出る「副流煙」のほうが化学物質の含まれる量が多く、健康影響も大きいといわれています。
受動喫煙を防ぐ取り組みが始まっています。

福島市の現状

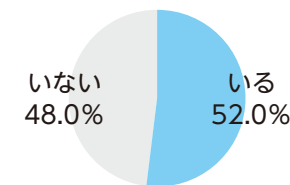
◆喫煙率
(H28年度福島市民の健康と生活習慣調査)



◆受動喫煙の有無(18~84歳)



◆同居家族の喫煙の有無(小・中・高校生)



肺がん・脳卒中・心臓病のリスクに
たばこの煙はすーっと流れてきて、体の中に入り、自分の健康にも、次の世代にも影響を及ぼします。
最近では、たばこの煙が身の周りのもの(カーテンや衣類など)に付いて残り、そこで有害な成分にさらされ、健康被害を受ける場合があることも分かってきました。これを三次喫煙と呼びます。
受動喫煙は、大人では肺がんだけでなく、脳卒中や心臓の病気を引き起こします。子どもでは突然死やぜんそくが起りやすくなるだけでなく、子ども自身がたばこを吸い始めるきっかけにもなっています。

- ### 6つの気を付けること
- ① たばこ(加熱式たばこを含む)を吸うのをやめましょう。
 - ② 自分の家の中で、他の人がたばこを吸うのを断りましょう。
 - ③ 自分の車の中で、他の人がたばこを吸うのを断りましょう。
 - ④ 子どもを預ける場所に、たばこの煙がないことを確認しましょう。
 - ⑤ 飲食するときは、たばこの煙のないところを選びましょう。
 - ⑥ 子どもにも、たばこの煙を避けるよう伝えましょう。
- (出典…米国疾病予防管理センター・受動喫煙ファクトシート)



後藤あやさん
県立医科大学教授
市受動喫煙防止対策推進委員長

禁煙の先輩&スベシヤリストに聞く！



馬場圭一郎さん(45)
日本禁煙学会禁煙認定指導薬剤師。市内伏拝のアジア堂薬局勤務。妻と1男2女の5人家族。

禁煙のきっかけは、当時の勤務先で喫煙所が遠く、休憩時間を移動に取られるのがばかしくなったからです。職場の同僚に禁煙を公言、当時持っていたたばこやライターを全て処分して禁煙をスタートしました。禁煙中つらかったことは、酒席で「吸わないの？」と誘われ、毎回断らないといけなかったことです。これも勇気をもって公言して乗り越えました。
禁煙後は、体質が劇的に変化し、それまで苦しんでいたアレルギー症状が大幅に軽減しました。さらに、たばこを理由に仕事を中断することが無くなり、仕事の計画性や時間の使い方がうまくくなりました。
禁煙方法は、個々人で違いますし、一度でうまくいくことはほとんどありません。何度トライしても良いんだという心の余裕も大切です。禁煙外来もありますし、薬剤師にも禁煙指導ができる認定薬剤師がいます。身近な存在としてぜひご相談ください。

加熱式たばこは安心？

健康影響については科学的根拠が明らかになっていませんが、加熱式たばこの煙もニコチンや有害物質を含んでいるため、肺に障害が起きることが報告されています。

