

福島市受動喫煙防止対策ガイドライン

防ごう! なくそう!

ダイジェスト版

受動喫煙

20歳未満の人は
喫煙エリア
立入禁止

福島駅前
周辺区域の
路上喫煙禁止

学校・病院・公園
などの施設は
敷地内禁煙

このガイドラインは、受動喫煙による健康影響を防ぐため、「福島市受動喫煙防止条例」の内容をより具体的に示し、市、市民、事業者等関係者が連携して取り組むことで、受動喫煙のないまちづくりをすすめるための指針とするものです。誰もが健康で快適に過ごせるまちづくりをみんなでめざしましょう。

第1章

受動喫煙防止の必要性

副流煙は キケンな煙

受動喫煙とは、他の人のたばこの煙にさらされることをいいます。たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち、約70種類の発がん性物質が含まれています。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」のほうがフィルターを通過しないため、化学物質の含まれる量が多く、健康影響も大きいと言われています。

副流煙

火のついたたばこの先から出る煙。フィルターを通さないため、化学物質の含まれる量が多く健康影響も大きい。

主流煙

たばこを吸う人が吸い込む煙。フィルターを通過した煙。



受動喫煙による健康影響

〈大人〉

脳卒中

肺がん

虚血性心疾患
(狭心症、心筋梗塞)

〈乳幼児〉

乳幼児突然死症候群
(SIDS)



〈子ども〉

喘息の既往

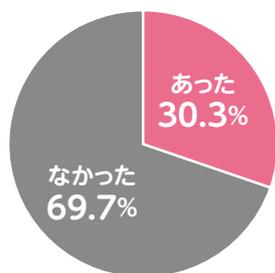
【慢性閉塞性肺疾患(COPD)をご存知ですか?】

COPDとは、ニコチンやタールにより肺の組織が壊れてうまく呼吸ができなくなる病気です。長期の喫煙によって引き起こされる病気で、咳・たん・息切れなどから始まり、ひどくなると常に酸素吸入が必要になる場合があります。一度壊れた肺は元に戻らないため、一生病気と付き合い続けることとなります。

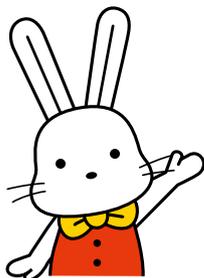
市民の約3割が受動喫煙をうけています

(令和3年度 福島市民の健康と生活習慣調査より)

◆受動喫煙の有無(小学1年生～84歳)

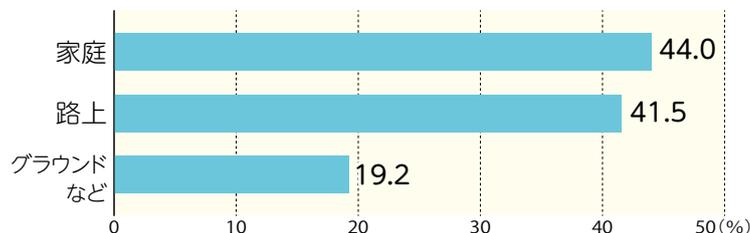


家庭、職場、路上での受動喫煙が多い状況です

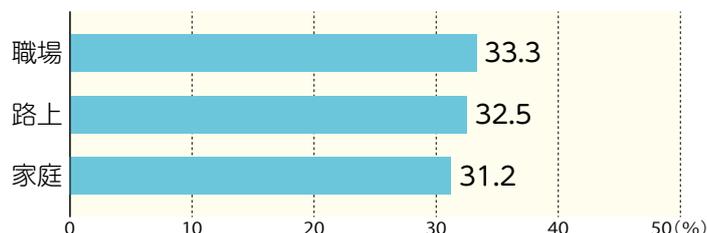


◆受動喫煙の場

●小・中・高校生[複数回答、上位3か所]



●18～84歳[複数回答、上位3か所]



豆知識

豆知識①

加熱式たばこは 紙巻きたばこと同じ！

たばこの葉を燃焼せずに電氣的に加熱し、発生させた蒸気を吸うタイプのたばこ製品です。製品としてまだ新しいため、健康影響についての研究が進められているところですが、受動喫煙での気分不良や目・のどの痛みが報告されています。加熱式たばこの主流煙にもニコチンや有害物質を含んでいるため、紙巻きたばこ同様に扱う必要があります。



豆知識②

衣服や髪の毛について 煙にも有害物質が！

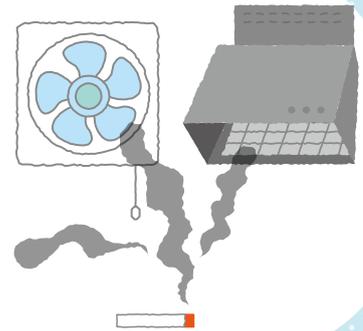
サード・ハンド・スモーク(三次喫煙)とよばれ、たばこの火が消された後も残る化学物質を吸入することをいいます。喫煙した人の口腔内に残ったたばこ臭が喫煙前の状態に戻るまで45分かかります。衣服や髪の毛についたたばこの煙が屋内に広がるため、外で喫煙した場合にも注意が必要です。



豆知識③

換気扇を回しても、たばこの臭いや害は発生する！

たばこの煙はたとえ換気扇を回してその下で喫煙していても、臭いや害を完全に除くことはできません。家庭に喫煙者がいない場合の受動喫煙のリスクを1とすると、喫煙場所が換気扇の下と屋外(ドアや窓を閉める)の場合、受動喫煙をうけるリスクは3以上とされています。



次世代の健康を守るために

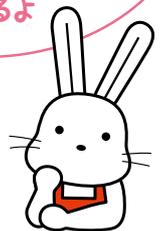
子どもの頃からの喫煙は健康影響が大きく、**たばこを吸い始める年齢が早いほど、がんなどの発症や死亡のリスクが高まります。**

家族(両親、兄弟)に喫煙者がいる場合、中学生・高校生が喫煙するリスクは**2~3倍高くなる**とされています。

子どもたちの健やかな成長のため、家族の喫煙をもう一度見直しましょう。



「喫煙は周りに迷惑をかけなければ大丈夫。」は本当にそうかな？
家やお店、車内、歩道など様々な場所で喫煙をしている大人の姿を、子どもたちは見ているよ



受動喫煙のないまちづくりを推進するため、市民・事業者・市がそれぞれの役割を主体的・積極的に果たし、一体となって受動喫煙を防ぎます。

①市民の役割

- たばこによる健康影響について関心を持ち、正しい情報を得ます。
- 家や車の中でも人がいるところでは絶対に吸いません。喫煙するときは決められた場所などルールを守ります。
- 親や家族が健康影響を理解して、子どもに伝える機会を持ちます。また、親は子どもを喫煙できる場所に連れて行かないようにするなど、家族ぐるみで受動喫煙防止対策に取り組みます。

②事業者の役割

- 事業主として原則屋内禁煙に取り組み、喫煙所を設置する場合はルールを守ります。
- 禁煙希望者へのサポート、禁煙講座の開催など、職場ぐるみで禁煙対策に取り組みます。
- 飲食店において、きれいな空気ですみ心地よく食事を楽しめる環境づくりを目指します。
- 屋外でのイベントやお祭りなど多くの人が集まる催し物を開催するときも、だれもが安心して参加できる煙のない環境整備に努めます。なお、喫煙所を設置する際は、人混みを避けた場所に設けるなど、受動喫煙防止の対策を行います。
- 未成年者の喫煙防止に取り組み、未成年者にはたばこを売りません。

福島市が取り組む受動喫煙防止対策の3本柱



③市の役割

◆ たばこをやめたい人への禁煙支援

- 健診や健康教育、健康相談などの機会を捉え、たばこをやめたい人を応援します。

◆ 妊産婦に対する受動喫煙防止の強化

- 妊婦及び家族、子育て中の親への啓発を強化します。

◆ 未成年者の喫煙防止の環境づくり

- 将来の喫煙者を減らすため、保護者を含めた喫煙防止の啓発を強化します。

◆ 職場・飲食店等における受動喫煙防止の推進

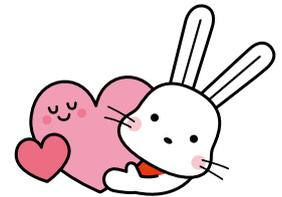
- 改正健康増進法趣旨の理解のもと、環境整備に取り組んでいけるよう情報提供を行い、相談体制及び相談・指導を強化します。

◆ 地域における受動喫煙防止対策の推進

- 健康教育や健康相談などの機会を捉え、受動喫煙防止の必要性が広く理解されるよう、市民とともに考えていく機会の確保に努め、地域ぐるみで受動喫煙防止対策をすすめます。

◆ 相談窓口の強化

- 喫煙ルールが守られていない場を発見したときや受動喫煙にさらされたときに、相談窓口として情報を集約して、指導を行います。



卒煙希望者を応援します！

たばこをやめるのに“遅すぎる”ことはありません！
関心を持った今がチャンスです！！

“たばこをやめたいのになかなかやめられない”“今までもチャレンジしたけど失敗してきた”など、一人で悩んでいませんか？最近の禁煙治療は選択肢も増えて楽にやめられるようになってきました。福島市内では、総合病院の他、多くのクリニックで禁煙外来が設けられています。福島市は、禁煙したいあなたを応援します！
詳しくは市ホームページをチェック！



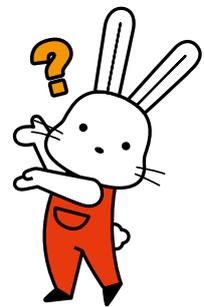
福島市 禁煙外来 [検索](#)

たばこをやめて“ココがよかった”！

- 目覚めがさわやかになる、肌の調子が良くなった、衣服や部屋がたばこ臭なくなった
- 禁煙1～2か月・・・咳、たん、喘息がよくなる
- 禁煙2～4年・・・心臓の病気になる可能性が低くなる
- 禁煙10～19年・・・肺がんになる可能性が、たばこを吸い続けている人よりも70%低くなる
- 禁煙治療はたばこ代よりも安い！

例えば…治療を12週間続けると…約20,000円
たばこ1日1箱(約600円)を12週間吸うと…約50,000円！

あなたはどちらを
選びますか？



たばこについて、あなたはいくつ知っていますか？

○か×で答えてみよう！

- ① 主流煙よりも副流煙の方が有害物質が多く含まれている。()
- ② 子どもの時からたばこを吸うと、肺がんになりやすくなる。()
- ③ 加熱式たばこは煙が出ないため、健康への害はほとんどない。()
- ④ 換気扇の下で吸えば、周りにいる人への影響はない。()
- ⑤ たばこには約70種類の発がん性物質が含まれている。()
- ⑥ 福島市の公共施設は、敷地内禁煙となっている(建物の中でも外でも吸えない)。()
- ⑦ 法律の改正により、すべての建物は原則屋内禁煙に変わった。()
- ⑧ 飲食店において、保護者同伴であれば20歳未満も喫煙エリアに入ることができる。()
- ⑨ 福島市には、受動喫煙を防ぐための条例がある。()

学生用に
わかりやすく解説した
ページもあるよ！
見てみてね！



このパンフレットを
読めば答えが
見つかるよ！



お問合せ
ご相談

福島市保健所 健康推進課 〒960-8002 福島市森合町10 番1 号
電話 024-597-8616 FAX 024-525-5701
Email kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

令和4年7月作成