



いき

いき

新聞

バックナンバーは
野田保健所ホームページへ

世界禁煙デー・禁煙週間をご存知ですか？

野田健康づくり協議会（事務局：千葉県野田保健所）

「世界禁煙デー」と「禁煙週間」について

世界保健機関（WHO）で決議を行い、平成元年から5月31日を「世界禁煙デー」と決めました。喫煙しないことが一般的な社会習慣になることを目指しています。

厚生労働省においても、平成4年から「世界禁煙デー」に始まる1週間（5月31日から6月6日）を「禁煙週間」と定め、禁煙・受動喫煙防止の啓発活動を行っています。



喫煙するとどうなるの？

たばこの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、発がん性があると報告されている物質が約70種類存在しています。また、加熱式たばこにおいてもニコチン等の有害物質が多く含まれています。

受動喫煙対策推進
マスコット「けむいモン」

特に未成年者の喫煙は、成長に悪い影響を与えるほか、持久力の低下をもたらします。たばこを吸い始めた年齢が若いほどニコチン依存にもなりやすく、がんや心臓病などの危険度も高まります。

喫煙を続けることで、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や気管支炎などの呼吸器系の病気、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸の病気、歯周病、糖尿病などにかかりやすくなります。また、動脈硬化の進行を早める働きもあるため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、心臓や血管に関わる病気の死亡の危険度を引き上げます。

飲食店・職場等の「原則屋内禁煙」が義務化されました！

望まない受動喫煙の防止を目的に、2020年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、原則屋内禁煙がルールとなりました。原則屋内禁煙義務化の他にも、次のようなルールが定められています。

設置要件を満たした喫煙(専用)室の設置



屋内で喫煙可能としたい場合は、技術的な基準を満たした喫煙(専用)室の設置が必要です。

標識掲示義務



施設入口用 喫煙(専用)室入口用

<標識例>

喫煙(専用)室を設置している飲食店やオフィスなどは、施設の入口と喫煙(専用)室の入口に標識の掲示が義務となりました。

20歳未満の立入禁止



喫煙エリアには、従業員であっても20歳未満は立入禁止です。

違反時の罰則

罰則	
各ルールに反した喫煙場所を設置した場合	50万円以下の罰金
喫煙禁止場所で喫煙した場合	30万円以下の罰金

施設側だけでなく、施設利用者もルールに違反した場合、内容によって罰則(罰金)を科せられることがあります。

これを機に「禁煙」してみませんか？

「禁煙」に遅すぎることはありません。
たばこをやめれば、こんなにいいことが待っています！

比較的早期にみられる健康改善	せきやたんが軽減される。インフルエンザなど、呼吸器感染症にかかる危険性が低下する。	
やめた直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。	
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。	
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。	
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。	
数日後	味覚や臭覚が改善する。歩行が楽になる。	
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。	
1か月～9か月	咳や喘鳴(ヒューヒュー、ゼーゼー)が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。	
1年後	肺機能の改善がみられる。 <small>※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人</small>	
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。	
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。	
10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。	

中年期(50代)まで喫煙していても、その後禁煙すれば、**認知症になるリスクを大きく減らす**ことができます。

出典：公益社団法人千葉県医師会発行「ミレニアム第72号(2020春号)」

たばこから卒業しましょう

禁煙治療や禁煙補助剤を利用すると、比較的楽に禁煙しやすいことがわかっています。最近では、一定の条件を満たせば禁煙治療には健康保険が適用するようになりました。

気軽に始められる禁煙方法もありますので、ご本人やご家族等の禁煙にお悩みの方は、是非ご検討ください。



⇒千葉県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=12 (一般社団法人日本禁煙学会HP)