

なくそう受動喫煙

望まない受動喫煙による健康被害を防止するため、
令和2年から改正した健康増進法が全面施行されました。
受動喫煙を防止するための取り組みは
「マナー」から「ルール」へと変わります。

改正健康増進法の4つのポイント

※県条例と一部内容が異なります。

市民が
守ること

① ②

施設・事業者が
すべきこと

③ ④

① 多くの施設において屋内が原則禁煙

② 20歳未満は喫煙エリアへの立ち入り禁止 ※県条例は妊婦も対象。

③ 屋内での喫煙には必ず喫煙専用室を設置

④ 喫煙環境を表す標識を必ず掲示

受動喫煙が及ぼす健康被害

たばこを吸わない人も受動喫煙によって肺がん、虚血性心疾患、脳卒中にかかる確率が高くなることが分かっており、死亡者は年間で1万5,000人に上ると推計されています。屋外や家の中など規制がない場所でも、周囲の人に配慮しましょう。

肺がんの
リスク
1.28倍

虚血性
心疾患の
リスク
1.3倍

脳卒中の
リスク
1.24倍

※厚生労働省2016年報告より。

加熱式たばこでも
ルールの順守を

加熱式たばこは、従来の紙巻きたばこより有害物質が少ないとうたわれているものの、煙には発がん性物質が含まれています。紙巻きたばこ同様に喫煙ルールを守らなければなりません。



今こそ禁煙に踏み切るチャンス

たばこを吸える場所が少なくなった今は禁煙に踏み切る好機といえます。しかし、禁煙を始めるとさまざまな離脱症状（禁断症状）が出るなど、一人で取り組むのは難しいことも。市内の「禁煙相談医」がいる医院・クリニックでは禁煙治療を実施しています。禁煙を考えている人は一度受診してみましょう。加古川医師会（☎421・4301）のホームページに医院・クリニックの一覧を掲載しています。

