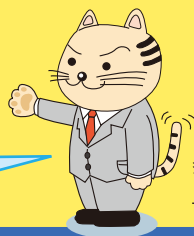


多摩市受動喫煙防止条例 について



多摩市職員
にゃんとも
TAMA三郎

令和元年10月から施行しています

多摩市は たばこの害から市民を守ります

◆子どもたちのまわりは禁煙に

多摩市の
取組
1

子どもの受動喫煙を防ぐため
市内の公園は禁煙にしています。
学校や児童館、図書館などの
子どもが多く利用する施設と、
隣接する路上は禁煙です。



◆分煙化を進めています

多摩市の
取組
2

市内4駅周辺に煙がもれにくい
喫煙スポットを整備しました。
たばこを吸う人と吸わない人が、
互いに配慮しあえるまちを目指します。



◆禁煙を希望する市民を応援します！

多摩市の
取組
3

「禁煙治療費助成制度」を実施しています。
医療機関で受けた禁煙治療費の2分の1を
市が助成します。ご自身の健康と
子どもたちのためにトライしてみませんか？



国も 受動喫煙防止の取組を進めています

改正健康増進法の施行に伴い、飲食店・事務所等を含む
すべての施設は令和2年4月1日から屋内禁煙です。

- ・基準を満たした喫煙室以外での屋内の喫煙はできません。
- ・喫煙室に20歳未満の子どもの入室させることはできません。

出入口・喫煙室に
表示が義務付けられます



【喫煙専用室あり】

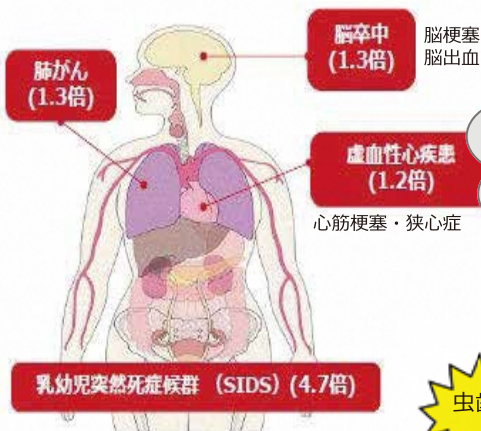
【喫煙専用室】

知っておきたい！ たばこ・受動喫煙 Q&A



Q1:受動喫煙って何がいけないんですか？

A: 受動喫煙により
子どもやたばこを吸わない人が
年間に1万5000人死亡しています。 ※1



たばこの先から
立ちのぼる煙(副流煙)には、
ニコチン・タールなどの
有害物質や発がん性物質が
主流煙より多く含まれています

喘息

虫歯

中耳炎

子どもにも
多くの
リスクが！

受動喫煙によって
死亡リスクが高まる病気 ※2

※1厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015

※2「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016
国立がん研究センターがん情報サービス

見えないリスクにも注意！

喫煙後30分は 息から有害物質が出ています

◆大切な人を守るために 喫煙後は要注意

目には見えませんが、たばこの煙の成分は、
喫煙後20～30分は 吐く息から出続けています。

◆知っていますか？三次喫煙

喫煙者の髪の毛や洋服、部屋の壁や家具などには、
たばこの煙に含まれる物質が付着し 残留します。
残留した有害物質を吸い込むことを三次喫煙といい、
喘息の誘因となったり、健康被害のリスクとなります。





**Q2:たばこはストレス解消になるので、
良いところもありますよね？**

**A: たばこは、ストレスを減らすどころか、
どんどん増やしてしまうんですよ。**



たばこの害で最も恐ろしいのは『ニコチン依存症』

- ◆ニコチンは脳に作用し、体内のニコチンが減少すると「イライラ」「集中できない」「どうしても吸いたい」と感じます。
- ◆たばこを吸うと症状が抑えられ、ストレスが解消したように感じますが、「たばこによるストレスを解消するためにたばこを吸い続ける」ことになります。

**Q3:たばこをやめたい気持ちもあるけど...
頑張れる自信がありません。**



**A: 一人で頑張る必要はありません！
医療の力を借りて『ラクに』『確実に』。
成功率が3~4倍高まるという報告があります。**



**ニコチン依存症は
健康保険で『禁煙治療』を受けることができます。**

- ◆強い依存性を持つニコチン。禁煙は意志の力だけでは難しいのです。
- ◆標準的な禁煙治療は、12週間で5回の通院をします。
禁煙補助薬でニコチンの離脱症状を軽くすることができ、
医療者の励ましを受けながら禁煙にのぞむことができます。



多摩市は 禁煙治療費を助成しています

「いつかやめたい」と思っているなら、「今」です！



- ◆助成内容：保険適用がある禁煙治療費の2分の1を助成(上限1万円)
- ◆申請先：多摩市立健康センター(健康推進課)

治療開始前に登録申請が必要です

★ 多摩市公式ホームページから電子申請ができます ★



最近よく見る 加熱式たばこって？



コンビニで見かける
煙の出ないタバコ。
害が少ないってホント？



安全なイメージですが
害が少ないという
科学的根拠はありません



『全てのたばこ製品は有害、加熱式たばこも例外ではない』
とWHOは表明しています



禁煙区域では、
加熱式たばこも
喫煙できません

現時点までに得られている科学的知見※3

- ◆ 主要な発がん性物質は、紙巻きたばこより少ない。
- ◆ 測定できていない化学物質が含まれている。
- ◆ ニコチンの量は、紙巻きたばこと同程度含まれているものがある。

「発がん性物質」
「有害物質」が
含まれている

安全性が
証明されていない
化学物質を含む

依存性があり、
禁煙や減煙に
効果があるとは言えない

※3 厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究
「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の開発と国内外における使用実態や規制に関する研究」2017

子どもたちを たばこの煙から守ろう



子どもの前では
吸わないで

子どもはたばこの煙を防ぐことができません

- ◆ 受動喫煙は子どもたちに、喘息などの病気、発育発達への影響、そして将来的ながんのリスクなど、様々なリスクを及ぼします。
- ◆ 空気清浄機や換気扇では、たばこの有害物質は除去できません。

子どもたちには、たばこを吸わない未来を

- ◆ 喫煙者の90%が20歳までに喫煙を始めるというデータがあります。喫煙開始が早いほどニコチンに依存しやすく、肺がん死亡率も上がります。
- ◆ 子どもの喫煙を防ぐためには「正しい知識」と「たばこの煙がない環境」が大切です。ぜひご家庭でもたばこについて話し合ってみてください。

