



禁煙対策



たばこの害で病気のリスクが高くなります

喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど病気のリスクが高くなります。

- がんだけでなく、高血圧・糖尿病なども発症しやすくなります。
- 動脈硬化も進行させてしまうので「心筋梗塞」や「脳卒中」など、生命を脅かす病気を起こしやすくなります。

職場や飲食店では「屋内禁煙」に

受動喫煙を防止するための法律が施行されています。

- たばこは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法が成立し、2019年7月より病院や学校などでは「敷地内禁煙」になりました。
- 2020年4月1日からは、職場や飲食店などでは原則、「屋内禁煙」になりました。

たばこの害が減るはず…？

- 加熱式たばこや電子たばこに変える人もいますが、両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。
- 加熱式たばこや電子たばこの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性があるため、禁煙をおすすめします。

おすすめの取組プラン

- ☐ 事業主から率先して禁煙をスタートする。
- ☐ 禁煙日や禁煙時間を設定する。
- ☐ 禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ 禁煙達成者への報奨金制度を設定する。
- ☐ 禁煙外来受診の補助金を出す。
- ☐ 禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとする。
- ☐ 敷地内の完全禁煙。（喫煙場所を置かないことで、もらい煙草も防ぐ。）