

職場での受動喫煙対策進めていますか？

●改正健康増進法と受動喫煙防止条例が施行されています。

東京都では「改正健康増進法」に加え、「受動喫煙防止条例」が施行されており、事業所・オフィス内での喫煙にはルールが設定されています。



原則、屋内は禁煙とします。



屋内で喫煙する場合は喫煙室の設置が必要です。



喫煙室には、技術的な基準があります。



喫煙室には標識掲示が必要です。



20歳未満の方が、喫煙室に入ることはいけません。

●企業として取り組めることを実施しましょう。

タバコの害に関する研修やセミナーを実施し、企業全体での意識醸成を図りましょう！

勤務時間内の禁煙・分煙に取り組みましょう！

企業としての取り組みを進めることで、吸う人も吸わない人も快適に働ける職場が実現できます。改正健康増進法・東京都の受動喫煙防止条例をもとに、職場での受動喫煙防止策を講じましょう！



禁煙したいけど続かない…

という方は**禁煙外来**を利用してみましょう！

禁煙外来のメリット

禁煙補助薬で禁煙症状が抑えられるから**比較的薬に禁煙可能！**

禁煙補助薬・カウンセリングで**禁煙成功率が2～3倍に！**

健康保険が使える場合は、**あまりお金をかけずに治療可能！**



禁煙と受動喫煙対策のさらなる徹底を

公益社団法人東京都医師会 会長 尾崎 治夫



東京オリンピックの前には、タバコを吸える飲食店がたくさんありました。おいしそうにタバコを吸っている旦那さん、向かいの席でその旦那さんのタバコから立ち上がる煙を吸いながら楽しそうに談話をしている奥さん。この奥さんのように一緒に暮らしている旦那さんから毎日のように受動喫煙を受けていると、肺がんによる死亡率は1.9倍になるといわれています。

リスク要因別死因を調べてみると、喫煙のリスクは一位の高血压に匹敵するほど危険なのですが、

このことを知っている喫煙者はまだまだ少なく、知らないうちに周りの人に迷惑をかけている受動喫煙の害もまだまだ浸透していません。

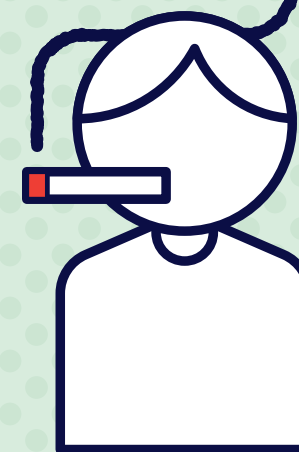
まだタバコを吸っている方は自分の健康被害だけではなく、このリーフレットを熟読して、受動喫煙のことを再認識し、行政、職場、家庭さまざまな分野で、改めて禁煙に取り組んでください。

皆さんと一緒にタバコの煙のない環境づくりを進めていきましょう。

考えていますか？ 受動喫煙対策

受動喫煙

他人のタバコの先端から出ている煙（副流煙）や喫煙者が吐き出した煙（呼出煙）を非喫煙者が吸うこと



受動喫煙の機会をなくそう！

～ 守ろう！タバコを吸うルール ～



20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

違反者には行政処分が科せられます。親権者や販売者には料金が科せられます。



20歳未満の喫煙場所への立入は法律で禁止されています。

違反した場合の罰則規定があり、違反者には過料が科されることがあります。



公益社団法人 東京都医師会



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

ご存じですか？

受動喫煙とは？

もちろん知っていますよね？

タバコは病気リスクを高めます！

タバコが体によくないことはご存じのことでしょう。タバコには喫煙者が吸い込む「主流煙」と、タバコ自体から出ている「副流煙」があり、実はこの「副流煙」の方が有害物質が多いのです。この2種類の煙が喫煙する人だけでなく、周囲の人の病気リスクまで高めてしまっているのです。

副流煙で吸い込んでしまう有害物質



受動喫煙により病気になるリスク

喫煙者が吸っているタバコから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込むことで、タバコを吸っていない人にも悪影響を及ぼします。受動喫煙を受ける人が、受けない人に比べ病気になるリスクも高くなります。



「受動喫煙」が起因となり、
年間約15,000人が亡くなっています。^{※3}

※1 出典：厚生労働省e-ヘルスネット「受動喫煙 - 他人の喫煙の影響」(平野公康、中村正和) ※2 出典：厚生省心身障害研究「乳幼児死亡の防止に関する研究」(平成9年度 研究報告書)
※3 出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

本人が喫煙していなくても、
周囲のタバコの煙を吸わされてしまうことです。

タバコの煙には、喫煙者が直接吸う「主流煙」と、タバコの中から出る「副流煙」があります。タバコを吸わない人が「副流煙」を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。副流煙は主流煙よりも多くの有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)を含んでいるため、受動喫煙による健康被害のリスクが高まります。

その受動喫煙対策で合っていますか？

「自分はしっかり対策しているから大丈夫」と思われる方もいるかもしれませんが、本当に対策できているでしょうか？ 知らず知らずのうちに、周囲に影響を与えていないか見直してみましょう。

NG | 吸う人の誤った受動喫煙対策



換気扇の下

喫煙者や部屋に副流煙は溜まりませんが、外を歩く方が吸ってしまいます。



ベランダ

上層階の方が吸ってしまったり、洗濯物に有害物質がこびり付いてしまいます。



加熱式タバコ

煙が出ない新型タバコも蒸気には有害物質が含まれ、受動喫煙のリスクがあります。

OK | 吸わない人の正しい受動喫煙対策



禁煙の施設を利用する

全面禁煙施設なら、タバコの煙を吸ってしまう心配はありません。



喫煙後の人に近づかない

喫煙の直後だと、衣服についた有害物質を吸い込んでしまいます。



禁煙をすすめる

タバコを吸うよりも実は安価です。喫煙者に禁煙外来を勧めましょう。

見えない「サードHANDSモーク」から子どもを守ろう！

「サードHANDSモーク(三次喫煙)」とは、タバコの火を消した後に残留する化学物質を吸入することをいいます。喫煙者の衣服や髪、部屋の壁などに残留した有害物質を、子どもや乳幼児が吸い込むと、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの健康被害を及ぼすことがあるので、受動喫煙対策が重要です。