



禁煙の春到来!

「健康増進法の一部を改正する法律」が、2020年4月1日から全面施行されます。基本的な考え方としては、①望まない受動喫煙をなくす ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども・患者等に特に配慮する ③施設の類型・場所ごとに対策を実施となっています。

その結果、大勢の人が利用する施設では、原則“全面禁煙”となります。これを「禁煙」のチャンスと捉え、チャレンジしてはいかがでしょうか。

主流煙と比べたときの
副流煙に含まれる有害物質

ニコチン
2.8倍

アンモニア
46倍

一酸化炭素
4.7倍

タール
3.4倍

副流煙

主流煙

受動喫煙の健康被害は大きい

タバコを吸っている人の周囲にいて、タバコの中から出る煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。副流煙には喫煙者本人が吸う煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれるため、受動喫煙の方が健康被害は大きいとされています。

油断は禁物、「三次喫煙」もある

副流煙の届かないところで吸えば大丈夫、というわけではありません。例えばベランダで吸ったとしても直後はまだ体内に煙は残っており、服や髪にも有害物質はついています。タバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着しているので、これを吸ってしまうと「三次喫煙」になってしまいます。

健康増進法の一部を改正する法律、
受動喫煙等について詳しくはこちらへ



受動喫煙対策 厚生労働省

検索



医師によるサポート 禁煙外来

自分だけで禁煙するのは難しいという方は、一定の条件※を満たせば健康保険で医師のサポートが受けられます。自力で行うより高い成功率が報告されています。

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。ただし、医療機関によっては健康保険等で禁煙治療を受けられない所もあるため、事前に医療機関にお問い合わせください。

※一定の条件

1. ニコチン依存症の判定テストが5点以上
2. 1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上（35歳以上の方）
3. ただちに禁煙を始めたいと思っている
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意している