

## 兵庫県の受動喫煙防止条例が改正されました

喫煙者は、マナーを守り、喫煙が禁止されている区域では、たばこを吸わないでください。特に子どもや妊婦が近くにいるときは、喫煙を控えるなど、受動喫煙の害から守りましょう。

### 喫煙禁止区域が定められました（建物内は原則禁煙です）

喫煙禁止区域で喫煙をすると最大30万円以下の過料の対象となります。

- 学校・病院等は、敷地内及びその周辺でも禁煙です。
- 飲食店など多くの方が利用する施設の建物内は原則禁煙です。※
- 観覧場、公園は原則敷地内禁煙です。※
- お店の入口など人が相互に近接利用する場所では、屋外であっても吸い殻入れ等は置かないでください。  
※ 要件を満たせば屋内外喫煙場所の設置可

### 20未満の方や妊婦を受動喫煙から守るための新たな措置

- 20歳未満の方や妊婦の近くでの喫煙は禁止です。また妊婦は喫煙禁止です。
- 20歳未満の方や妊婦と一緒に家庭の居室や車内でも喫煙禁止です。
- 施設管理者に対し、20歳未満の方や妊婦を喫煙可能な区域に立ち入らせることを禁止しました。アルバイトとして働く場合も同様です。

### 喫煙の可否等に関する新たな表示を定めました

禁煙 No Smoking	喫煙区域あり Smoking room available	喫煙区域 Smoking area	喫煙可能 Smoking permitted
建物入口に表示	建物入口に表示	喫煙室等に表示	店舗入口に表示
※飲食店は表示を義務づけ		※一定の要件を満たした店舗のみ	

### 加熱式たばこの取り扱い

- 加熱式たばこも紙巻きたばこと同様に規制されます。（本県では、加熱式たばこを対象とした特別な取り扱いはありません。）

### ご相談やご質問は下記までご連絡ください

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課  
 TEL: 078-341-7711 (内線 3269・3245) FAX: 078-362-3913  
 E-mail: kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

01 健 P2-070A3

# 数字でみるたばこの害

たばこの煙には、約4,000種類以上の化学物質が存在し、その中の60種類以上の物質については、発がん性が指摘されています。たばこの煙は、たばこを吸う本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。

### たばこに含まれる三大有害物質

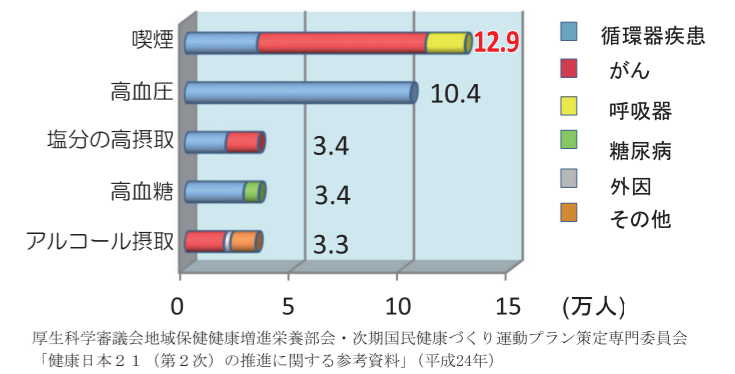
<b>「タール」</b> 茶褐色のべとべとしたヤニで、数十種類の発がん物質が含まれています。低タールたばこであっても吸い方によっては、摂取量が増加します。	<b>「ニコチン」</b> 血管を凝縮させ、血液の流れを悪くします。麻薬と同様に強い依存性があるため、なかなかたばこがやめられなくなります。	<b>「一酸化炭素」</b> 血液中のヘモグロビンと結びつき酸素の運搬を妨げ、身体が酸素不足になります。動脈硬化を促進し、心筋梗塞等の確率を高めます。
--	---	--

他にも、ペンキの除去剤に使われる「アセトン」、ライター用燃料の「ブタン」、アリの殺虫剤の「ヒ素」、車のバッテリーに使われる「カドミウム」、工業溶剤に使われる「トルエン」など、有害物質が多く含まれています。

# 13万人

たばこの煙は、がんや心筋梗塞などの循環器疾患、ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の原因となることが明らかになっています。日本では、喫煙に関連する疾患で、年間約13万人が死亡していると推計されています。

リスク要因別の関連死亡者数（平成19年）

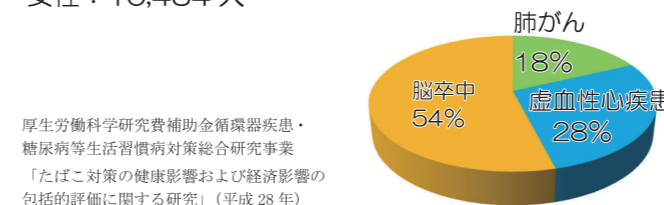


### 受動喫煙による年間死亡推計値



女性：10,434人

男性：4,523人



他の人のたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。受動喫煙によって、たばこを吸わない人も、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中等の病気になることがわかっており、日本では年間約15,000人が死亡していると推計されています。

# ≠ストレス解消

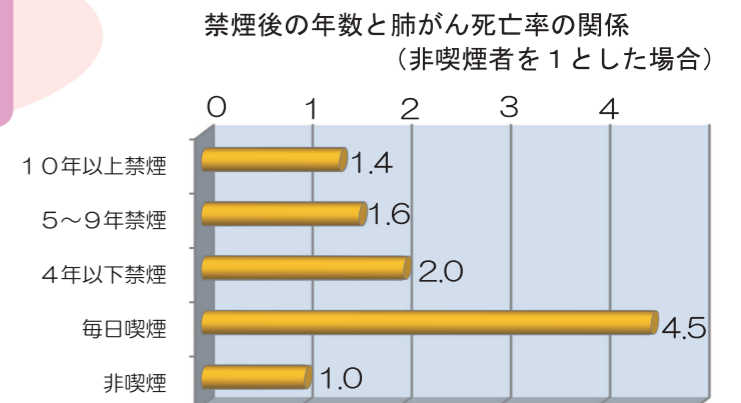
たばこに含まれる「ニコチン」には強い依存性があります。喫煙者が喫煙のメリットと考えるストレス軽減効果は、あくまでもニコチン切れによる禁断症状をストレスと感じ、たばこを吸う事で解消しているに過ぎません。つまり喫煙は、ストレスを作り出す原因にもなっているのです。

# ¥182,500

例えば500円のタバコを毎日1箱吸った場合、そのタバコ代は1年で182,500円になります。そして、その生活を10年続ければ1,825,000円！20年続ければ3,650,000円！！30年続ければ・・・。禁煙治療は健康保険が適用される場合があります。治療は約13,000円～20,000円で実施できます。（健康保険3割負担、禁煙治療標準期間12週で試算）

# 1か月

禁煙を始めるのに遅すぎるという事はありません。禁煙の開始から早ければ1か月で、咳等の呼吸器症状が改善し、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりにくくなります。2～4年で虚血性心疾患等の危険度が低下し、年数が経つにつれ、肺がんによる死亡率も明らかに低下します。



国立循環器病研究センターホームページ [65] まだたばこを吸っているあなたへ

## 一度でも吸わない事が大切です

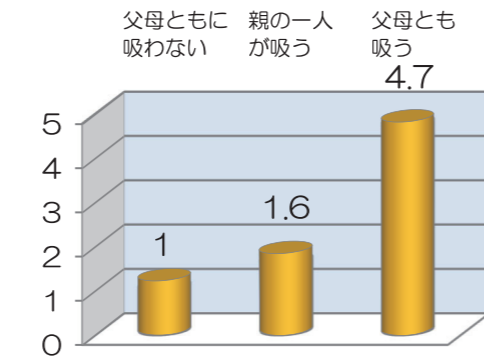
好奇心で吸った1本から、たばこを吸い始めた人は少なくありません。誰かにたばこを勧められても、上手に断ることが重要です。健康な体は何にも代え難い財産です。自らその財産を手放してはいけません。健康な体で元気な毎日を過ごしませんか。



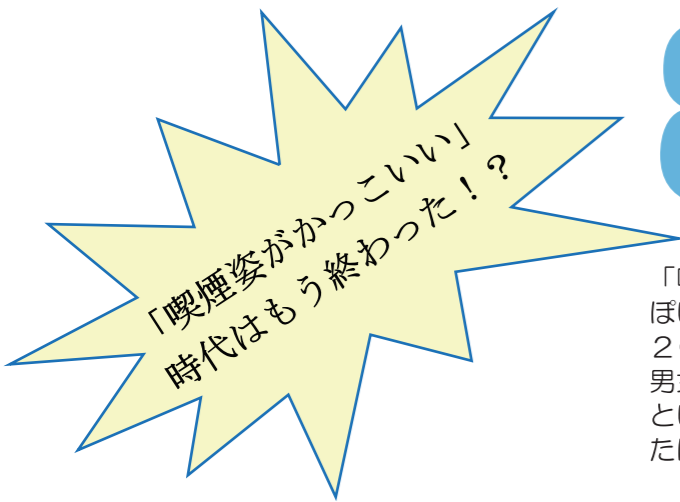
# 4.7倍

こどもの身体は、大人に比べてたばこの影響力を受けやすいため、特に注意が必要です。また妊娠中は、喫煙はもとより受動喫煙でも、早産や胎児が低体重児となる危険度が高まります。両親がともにたばこを吸う家庭では、両親がたばこを吸わない家庭に比べ、低出生体重児は約2.8倍、乳幼児突然死症候群(SIDS)は約4.7倍になると言われています。

親の喫煙と乳幼児突然死症候群の関係 (父母ともに吸わないを1とした場合)



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10年)



# 82.3%

「吸っている姿がかっこいい」「憧れの人が吸っている」「大人っぽい」など、たばこを吸い始める理由は人それぞれですが、2017年の全国成人喫煙率は、男性29.4%、女性が7.2%で、男女計17.7%です。つまり、日本の成人の8割以上は非喫煙者ということになります。たばこを吸う人は確実に減っています。

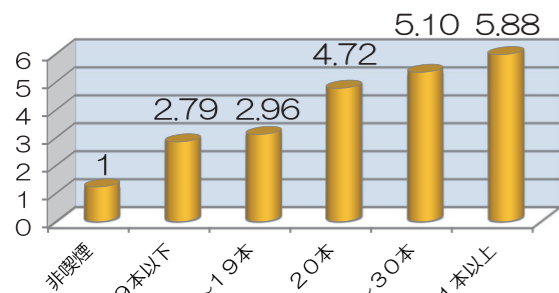
## 美容・体力etc...

喫煙と美容は大きく関係しています。喫煙者は、シワの発生頻度が非喫煙者の約5倍高くなり、紫外線障害と同程度のシワを形成するとされています。また唇も喫煙によって不自然に黒ずんでいきます。禁煙2～3か月で内側から赤みが出てきますが、ある程度変色の進んだ唇は戻りません。

喫煙による悪影響は他にもあります。

- 運動するとすぐに疲れたり、息切れしやすくなる。(スポーツ頑張る方、要注意！)
- 記憶力や学習能力が低下する。(勉強に励む方、要注意！)

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係 (非喫煙者を1とした場合)



日本歯科医師会「歯医者さんから始まる禁煙への通」(平成17年)

# 6倍

たばこの煙の出入口となる口腔は、直接その悪影響を受けます。歯の着色や口臭の原因となるだけでなく、歯茎の血流が悪化し、歯周病になる確率が約3～6倍も高まります。歯周病が進行すると最後は歯を失い、美味しく食事ができなくなります。受動喫煙によっても歯周病の危険度が高くなるという報告もあります。