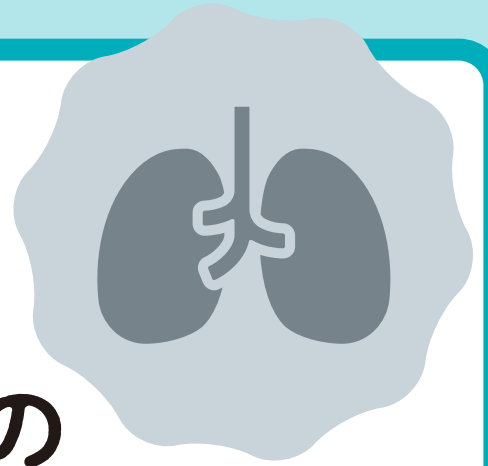


たばこの煙を吸わない、吸わせない。  
秋田県では受動喫煙防止対策に取り組んでいます。

# あなたと あなたの大切な人の 健康のために たばこをやめませんか？

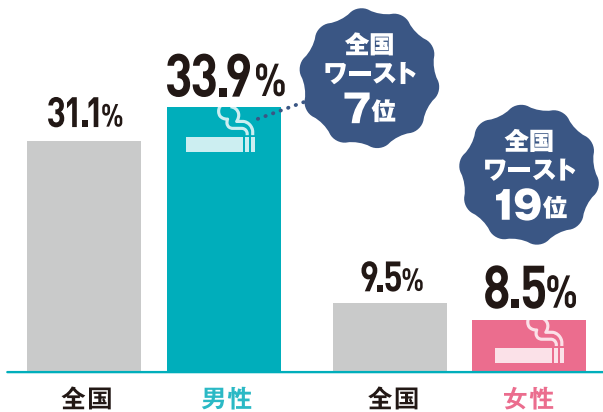


たばこの煙には約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙することで、肺がんをはじめとするさまざまながんのほか、脳卒中、糖尿病などの病気になるリスクが高くなります。



## ○ 秋田県の喫煙率は？

(出典:平成28年 国民生活基礎調査)



男性が全国的にも高い喫煙率

## ○ 加熱式たばこは大丈夫？

(出典:WHO「たばこの世界的流行に関する報告2019」)

高い依存性のある  
ニコチンを含む

紙巻たばこと同じ  
有害物質が  
含まれる

受動喫煙の  
有害性も  
否定できない



加熱式たばこも「たばこ」です



受動喫煙ゼロ そして禁煙

たばこの煙を吸わない、  
吸わせない。



## ○ 受動喫煙とは…



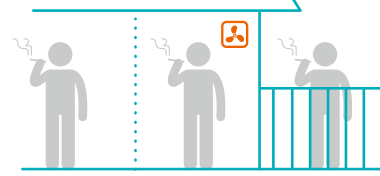
他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。それらの煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、吸い込んだ人の健康にも影響を及ぼします。

## ○ 子どもの受動喫煙

(出典:JohanssonA et,at: Padiatrics 113:e291-295,2004.)

子どもの体内に入るニコチン(親が全く吸わない場合を1)

15倍 3倍 2倍



同じ室内 換気扇の下 扉を閉めた屋外

換気扇の下やベランダでの喫煙は **受動喫煙は防げない**

## ○ 禁煙したら余命は伸びる！

(出典:WHO「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014)から抜粋)

1ヵ月後	咳や息切れが減る
1年後	心疾患のリスクが半減
5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じに
10年後	肺がんのリスクが半減
15年後	心疾患のリスクが非喫煙者と同じに

**禁煙に手遅れはありません**

たばこの煙から卒業するために…



- ニコチンガム、ニコチンパッチを取り入れる。
- 禁煙外来などに相談する。
- 周囲の人に禁煙宣言をする。
- たばこを吸う代わりに貯金する。

**受動喫煙ゼロ そして禁煙へ**

健康増進法の改正及び秋田県受動喫煙防止条例の制定により

**2020年4月から喫煙場所の規制がスタート！**

幼稚園・学校  
児童福祉施設など



**完全敷地内禁煙**

喫煙場所を  
設置できません。

大学・医療機関  
行政機関の庁舎など



**原則敷地内禁煙**

喫煙場所を  
原則設置できません。

駅・空港  
バスターミナルなど



**完全屋内禁煙**

喫煙専用室を  
設置できません。

飲食店・事業所など



**原則屋内禁煙**

喫煙専用室(飲食不可)を  
設置できます。



喫煙室を設置しているお店には、このような標識が掲示されています。  
喫煙が可能なエリアには20歳未満の人は、入ることができません。



めざまし健康寿命日本一!

発行元／秋田県健康福祉部健康づくり推進課

TEL: 018-860-1429

秋田健

検索

