



受動喫煙対策推進マスコット  
けむいもん

# 始めよう！禁煙！！

## ～受動喫煙防止～

健康増進法の改正により、受動喫煙防止の取り組みは、  
「マナー」から「ルール」へと変わりました。

屋内は、全ての施設で原則禁煙。

屋外でも、決められた場所以外では喫煙できません。

※学校・病院・保育所・幼稚園・大学・市役所等の第1種施設では、

敷地内全面禁煙で、敷地内駐車場の車の中でも喫煙できません。

(各施設では喫煙に関する標識の掲示が義務付けられています。

施設の掲示標識を必ず確認するようにしましょう。)



喫煙専用室あり  
Designated  
smoking room  
available



喫煙専用室  
Designated  
smoking room



敷地内  
全面禁煙

こちらでの喫煙はご遠慮ください。

### 望まない受動喫煙をなくそう



たばこの先端から立ち上る「副流煙」。

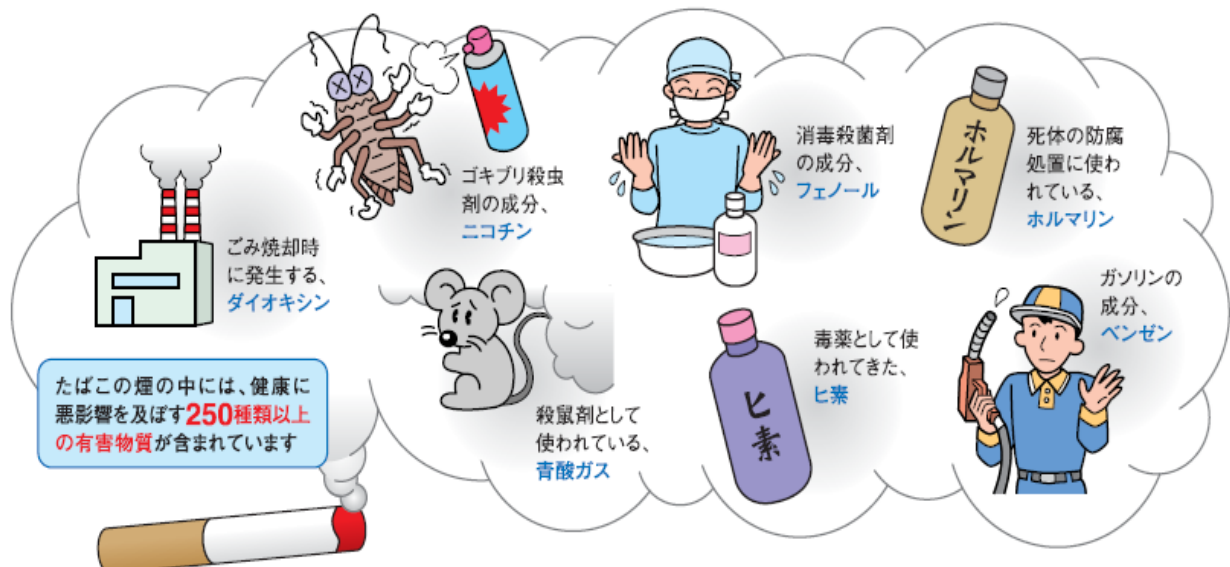
この副流煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が、直接吸い込む「主流煙」に比べ数倍多く含まれています。

「受動喫煙」とは、この「副流煙」や「呼出煙」を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを言います。

また残留たばこ成分がカーテンや床に残ることで、三次喫煙（サードハンド・スモーク）の害が注目されています。

たばこは、喫煙者だけでなく、周囲の人にも健康被害をもたらすのです！

### たばこの煙の中にはこのような有害物質が！



## 【禁煙のすすめ】

### たばこは“百害あって一利なし”

喫煙者本人の病気のリスクはもちろんですが、喫煙者の周りの人も、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳卒中（脳出血、脳梗塞など）、乳幼児突然死症候群（SIDS）等のリスクが高まることがわかっています。



**たばこを吸われる方は、あなたとあなたの大切な人のために禁煙を！！**

### 禁煙の効果

出典：厚生労働省 eヘルスネット



長年たばこを吸っていても、禁煙することに遅すぎることはありません。禁煙直後から効果は現れてきます。禁煙して10～15年も経てば、様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくという調査結果が出ています。さあ、始めましょう！

#### 【禁煙準備】

- ・禁煙する理由をはっきりさせる
- ・周囲の人に禁煙の決心を伝える
- ・吸いたくなる状況を把握し、対策を立てる  
イライラした時には深呼吸、ストレッチ体操など
- ・禁煙開始日を決める
- ・離脱症状への対策をする  
ニコチン依存度の高い方はニコチンガムやニコチンパッチの準備を

#### 【禁煙開始】

- ・気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり断煙する  
愛用のライターや灰皿を処分するなど
- ・目標設定は高すぎず、一步ずつ成功体験を積み重ねていく  
まずは今日一日頑張ろう！
- ・つらい時には事前に決めた気をそらす方法を実践する  
深呼吸、ストレッチ体操、水分補給など
- ・禁煙後のメリットを自覚する  
呼吸器症状、体温や顔色の変化など