

分煙

企業や公共(的)施設を100パーセント禁煙・分煙にしましょう ~ルールを守ってマナー良く~

なぜ分煙が必要なの？

有害物質は、主流煙より副流煙に高い濃度で含まれています。吸わない人でも、喫煙者のそばにいとかなりの影響を受けます。受動喫煙をなくすために分煙は必要なのです。

~受動喫煙による健康被害~

- ・肺がんなどを発病する危険性が高くなる
- ・低体重児出産の危険性が高くなる
- ・小児の気管支炎や肺炎を引き起こす
- ・頭痛やせき、目やのどが痛くなる など

主流煙を1とした場合の副流煙の成分濃度

ニコチン	タール	一酸化炭素
3	3.5	5

(分煙化推進ガイドラインより)



たばこの煙の害のない快適な環境づくり...

「健康増進法」の施行により、多数の方が利用される施設の管理者は、利用者が他人のたばこの煙を吸うことを防ぐために必要な対策をとるように努めなければならないことになりました。効果的な分煙



喫煙場所を間仕切り等で区分し(または喫煙室を設定し)換気扇を設置



室内禁煙とし、屋外に喫煙場所を設定

確かに、飲食店などで、「喫煙席」と「禁煙席」を選べるところが増えているね。でも、効果的な分煙ってどんな方法だろう？！



たばこの害

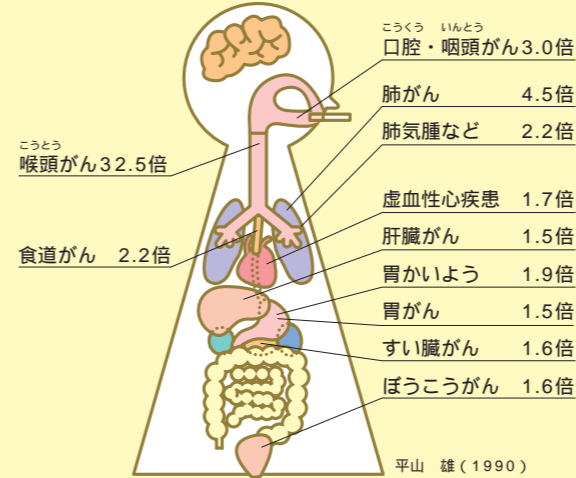
40~50歳代の肺がんによる死亡率を減らしましょう ~たばこの害を知っておこう~

たばこは、肺がんをはじめとして喉頭がん、食道がん、胃がんなど多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管障害、歯周病などの疾患や、受動喫煙(自らの意思に関係なく他人のたばこの煙を吸わされること)による害も問題になっています。

山口県の肺がん死亡率は全国上位ということもあり、山口県では、「たばこ対策」を特に重点課題として取り組んでいます。

たばこと病気の深い関係

(たばこを吸わない人の死亡率を1とした場合:男)



非喫煙者のきれいな肺



タールで黒く汚れた肺

健康やまぐち21
たばこ
編

あなたとまわりの人の健康を守るために「防煙・分煙・禁煙」を進めましょう

禁煙

禁煙したい人をサポートします ~禁煙は今からでも遅くない!~

たばこをやめると健康になる？

虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)が、1~2年で...
肺がんリスクが10年で...

吸わない人と同程度になります!

禁煙したい人が禁煙を継続するための、サポート機関があります!



まず相談

サポート



この際
断煙

『ヘルシーコラム』で、禁煙補助剤についての紹介もしているよ!!



サポートしている機関

相談窓口

最寄りの市町村・健康福祉センター(保健所)にお問い合わせください。

禁煙外来医療機関(内科・歯科)があります。

「禁煙外来医療機関」は健康やまぐちサポートステーション(HP)で調べることができます。

防煙

未成年者の喫煙をなくしましょう ~未成年者の喫煙は「ダメッ!ゼツタイ」~

なぜ未成年者の喫煙はいけないの？

成人に比べ、喫煙開始から短い期間で、強い依存症になりやすい。
将来の疾病(肺がん、動脈硬化等)のリスクが高くなり、成長期における身体的影響(呼吸器感染症、呼吸機能の低下)を受けやすい。
薬物乱用のきっかけ(エントリドラッグ)になりやすい。

「吸い始めないことが大切なのです。」

未成年者がたばこを初めて吸った一番多いきっかけは...

小学生	家にあった	39.9%
中学生	自動販売機で買った	43.6%
高校生	自動販売機で買った	61.2%

(健やか親子やまぐち21より)



未成年者の喫煙をなくすために...

たばこの害に関する知識を、防煙という行動に結びつけるには、「学校での防煙教育の充実」「家庭での教育・環境づくり」「地域での防煙への取り組み」が必要です。

防煙教育教材をお探しの方へ...

山口県健康づくりセンターでは、各種「防煙教育教材」の貸し出しを行っています。