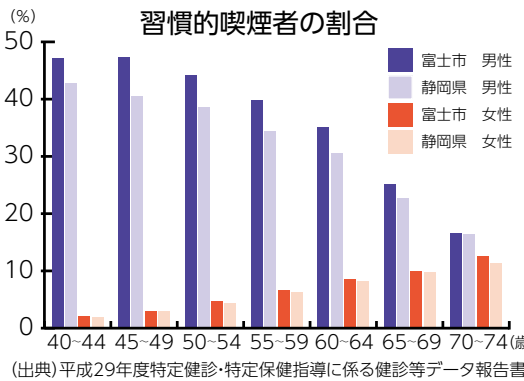


高い！市民の喫煙率

市内では、男性では約4人に1人、女性では約10人に1人が習慣的に喫煙をしているという結果が出ています（令和元年11月実施市民健康意識調査結果）。40歳以上が対象の特定健診問診結果をみると、富士市は45〜49歳女性を除く全ての年代の喫煙率が県平均と比べ高い状況です。



たばここと健康リスク

日本人の死亡要因の第1位は「喫煙」です。喫煙は、がんの発症リスクを高めるだけでなく、動脈硬化も促進するため、脳血管疾患や心筋梗塞といった虚血性心疾患・脳卒中などのリスクも上昇させます。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）にかかると人の9割以上が喫煙者という調査もあり、多大な健康リスクがあります。

※有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じ肺胞が少しずつ破壊される病氣。

また国内では、受動喫煙で年間約1万5000人が死亡しているという推計を国立がん研究センターが公表しました。子どもの受動喫煙は、乳幼児突然死症候群や気管支ぜんそくのリスクなど、妊婦の受動喫煙は、流産や早産などのリスクを高め、子どもや胎児の成長や発育にも影響を及ぼします。

衣類や壁にしみついたにおいにも害があります

たばこの煙は髪の毛や衣服、壁紙、カーテンなどに付着し徐々に浮遊します。これらの残留物質（におい）を吸うことを三次喫煙と言います。三次喫煙は、通常の受動喫煙（二次喫煙）に比べて微量ですが、健康被害が生じることがあります。

加熱式たばこも悪影響の可能性が

加熱式たばこは、凝縮したたばこ葉を電気加熱し、その蒸気を吸引するものです。そのため、紙巻たばこ同様に健康リスクがあります。また、蒸気や喫煙者の呼吸から、目に見える有害物質の微粒子が出ていることから、周囲の人の健康へ悪影響を与える可能性があります。

なくそう受動喫煙 マナーからルールへ

4月1日から改正健康増進法が全面施行されます。喫煙をする際はルールを守り、周囲への配慮を心がけましょう。

改正健康増進法の基本的な考え方

- 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、患者などに特に配慮する
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施する

改正のポイント



多くの施設において**屋内が原則禁煙**に

喫煙室の設置が必要

屋内での喫煙には**喫煙室の設置が必要**に

標識掲示が義務付け

喫煙室には**標識掲示が義務付け**

20歳未満の立入禁止

20歳未満の人は**喫煙エリアへ立入禁止**に

卒煙にチャレンジ！

たばこをやめられない原因として、ニコチン依存や喫煙の習慣化による心理的な依存が挙げられます。無理なく卒煙するために、禁煙補助剤を利用しましょう。ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤は薬局でも購入できるほか、一定の条件を満たせば、保険診療で禁煙治療が受けられます。

市民健康相談では禁煙支援を実施しています。禁煙治療を実施している医療機関について知りたい人や、禁煙支援を希望する人は、電話で健康政策課へお問い合わせください。

【市ウェブサイト】くらしと市政↓健康・福祉・子育て↓健康・医療↓健康づくり↓市民健康相談

自分のため、周りのために、**たばこについてもう一度考えてみませんか**

4月1日から改正健康増進法が全面施行され、原則屋内禁煙となります（屋外喫煙場所の設置は可能な施設もあります）。自分のため、周りのために、たばこの害や対策方法について正しい知識を持ち健康に配慮しましょう。