

吸う人も、吸わない人も

受動喫煙のない社会で暮らしていくために

たばこを吸うことで、特に問題となっている望まない受動喫煙を防ぐため、平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、段階を経て、今年の4月から全面施行されました。受動喫煙のない社会で暮らしていくためにはどうすればいいか…今回の記事が参考になればと思います。

☎ 保健センター ☎ 33-8000

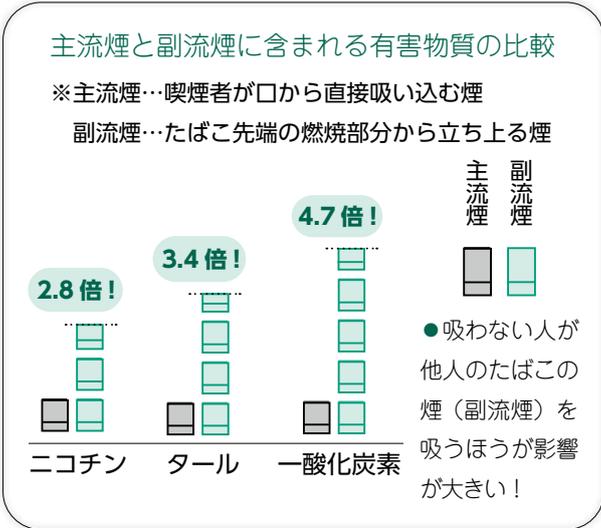


令和2年4月から、多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となりました

たばこは、吸わない人にも影響を与えます

たばこはがんや脳卒中、呼吸器疾患など、人の体にさまざまな影響をおよぼす要因になりますが、それは喫煙者が口から直接吸い込む煙（主流煙）によるものだけではなく、吸わない人が他人のたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことによる受動喫煙でも起こります。

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律の成立に伴い、望まない受動喫煙を防ぐための取り組みが進んでいます。令和元年7月には一部施設の原則敷地内禁煙が始まり、そして令和2年4月からは、多くの人が利用する全ての施設において原則屋内禁煙となっています。



病院・学校

学校・児童福祉施設・病院・診療所・行政機関の庁舎など
令和元年7月から「敷地内禁煙」
※屋外に喫煙所が設置されている場合があります。

オフィス 事業所など

事務所・工場・ホテル・旅館・旅客運送事業船舶・鉄道・その他全ての施設
令和2年4月から「原則屋内禁煙」
※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室が設置されている場合があります。

飲食店

令和2年4月から「原則屋内禁煙」
※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室が設置されている場合があります。

田原本町では…

令和元年7月より敷地内禁煙を実施し、条件を満たした上で一部の町施設に屋外喫煙所を設置していましたが、より一層の受動喫煙防止のため4月から当該喫煙所の使用を中止しました。

これにより、道の駅レスティ唐古・鍵を除く、全ての町施設は敷地内全面禁煙となっています。



▲町役場西側・屋外喫煙所は使用中

なくそう！望まない受動喫煙

厚生労働省の特設サイトでは、全国の受動喫煙対策事例など、さまざまな情報が掲載されています。

▶なくそう！望まない受動喫煙・特設サイト



▲受動喫煙対策啓発ポスター

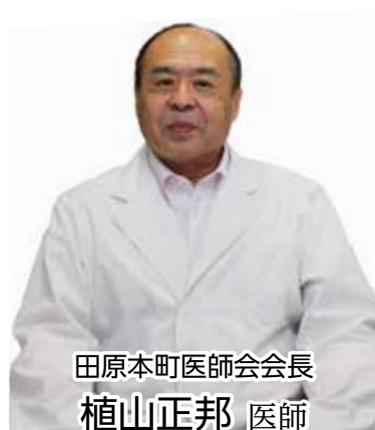
一緒にたばこをやめてみませんか

Interview //

たばこをやめるのは一人では難しい 私たち医師をはじめ、周りの力を借りてください

たばこをやめてみようと思ったこととはある、でもなかなかできない、吸ってしまう…。それはたばこに含まれるニコチンによる依存症が大きな要因になっているからです。まれに意志の強い人で、気合でやめられる人もいますが、基本的には自分の意思だけでたばこをやめるのはかなり難しいと思います。

「たばこをやめる」選択がある
たばこというと、昔より随分「健康に悪い」「吸わないほうがいい」というイメージが強くなってきました。毎年5月31日の世界禁煙デーをはじめ世界的に啓発も行われています。こうした社会が「禁煙」に進む中で、好きだから吸うという人ももちろんいると思いますが、いつでも「やめる」選択ができることを頭の片隅に置いてもらえると嬉しいですね。
でもやめられないんだけど…



田原本町医師会会長
植山正邦 医師

ちなみに…

電気加熱式たばこはどうなの？



たばこに比べて害は少ないといわれますが、全ての有害物質をカットできるものではなく、健康や依存性に対する予防の有効性が証明されているとはいえません。

それなら、周りの力を借りよう
自分の力だけで難しいなら周りの力を借りましょう。家族や知り合いに相談するもよし、インターネットや本で情報を集めるのもいいでしょう。さらに医師も力になります。「禁煙外来」の利用も選択肢の一つです。禁煙外来では、医師による相談やアドバイス、状態によってニコチンパッチや飲み薬など禁煙補助薬の処方も行います。治療の経過を見守りながら、一定の期間をかけて禁煙を継続できるようにしていきます。
100%の成功を保証するものではありませんが、明確な相談相手、治療方法が示されているのは、禁煙したい人にとって安心感とやる気の向上につながると考えています。
このまちにも数か所、禁煙外来を受けられる病院がありますので、一人で悩まず、力を借りに来てもらえばと思います。

たばこやめようかな…そうと思ったら 禁煙外来を受診してみませんか

医師が、禁煙に向けて、相談やアドバイス、禁煙補助薬の処方など、さまざまな方法でサポートします。条件を満たせば、健康保険などが適用されますので、詳しくは受診する医療機関にご確認ください。



◀禁煙についての学習・相談ができる
インターネット禁煙マラソンのページ。
こちらもぜひご活用ください

町内で禁煙治療を受診できる医療機関など

医療機関名	所在地	電話番号
植山医院	120 (大門西)	32-2036
健康づくりセンター	宮古404-7	32-0230
国保中央病院	宮古404-1	32-8800
小島内科小児科	三笠17-8	33-0933
坂根医院	矢部337-1	34-3300
忠岡医院	秦庄456-8 (柳町)	32-2629
水野医院	183-7 (戒通2)	32-2401