



## たばこ

# マナーからルールへ変わります！

健康増進法の一部改正により 2020年4月から開始されます。

## ひろがっています！望まない受動喫煙対策

### ポイント

**対象施設** 多くの人を利用する施設(飲食店、事業所、ホテルなど)

- ①多くの施設において、**屋内が原則禁煙**になります(喫煙室設置可)
  - ②**20歳未満の人(従業員も含みます)**は、喫煙エリアへの立ち入りが禁止になります
  - ③屋内での喫煙には、**喫煙室**を使用します
  - ④喫煙室には、**標識が掲示**されています
- ※①～④について「加熱式たばこ」(たばこの葉を専用の器具で加熱し喫煙するものタイプのたばこ)も紙巻たばこ同様です



- × 喫煙不可
- 飲食等の提供可能



- 喫煙可能
- × 飲食等の提供不可
- 屋内の一部に設置可能



- 喫煙(加熱式たばこのみ)可能
- 飲食等の提供可能
- 屋内の一部に設置可能

### 飲食店の店頭表示

店内に喫煙することができる場所がある場合は、店頭到店内の喫煙状況を示す標識が掲示されています。

..... 標識の例 .....



喫煙専用室設置施設等標識



喫煙専用室標識



※一部の飲食店については、経過措置として店内の「全部」が喫煙可能な店もあります。その場合、20歳未満の人は入ることができません。

# タバコを吸うあなたへ



# ～あなたのたばこ依存度をチェック～

加熱式たばこのあなたも、紙巻きタバコのあなたも、たばこ依存度をチェックしてみましょう

## チェックテスト

◆ 当てはまるものに○をつけてみましょう ◆

		0点	1点	2点	3点
1	朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？	60分 以降	31～ 60分	6～ 30分	5分 以内
2	禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？	いいえ	はい		
3	1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？	その他 の1本	朝の最 初の1 本		
4	1日に何本吸いますか？	0本以 下	11～ 20本	21～ 30本	31本 以上
5	起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？	いいえ	はい		
6	風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？	いいえ	はい		
	合計				

※ 出典：Cファガストロームのニコチン依存度テスト

## 判定

### 6項目の合計点数

0～3点 ⇒ 「依存度**低い**」

4～6点 ⇒ 「依存度**普通**」

7～10点 ⇒ 「**ニコチン依存度**が高い」

わかっているのにやめられない～それって依存症かも～



### たばこをやめられない理由は？

A 禁煙したくてもできないのは、「**ニコチン依存症**」が原因です。たばこに含まれるニコチンは、麻薬と同じくらい依存性が強いと言われて言います。体内のニコチンが切れると、イライラするなどの症状が現れます。また、1度目の禁煙で成功する人は少ないものです。しかし、繰り返しチャレンジすることで禁煙に成功する人はたくさんいます。一度や二度の禁煙失敗にくじけずに、何度でもチャレンジしていきましょう。

一度や二度の失敗にくじけないで！

### あなたの思いやりは、通じていますか？

周りの方を配慮して、加熱式たばこ に変更する方が増えています。

しかし、加熱式たばこにも様々な有害物質が含まれていること、周りの方への受動喫煙の懸念があることが、複数の学会から発表されています。どこでも吸えるために、さらに依存性が高くなると言われています。



法律も変わり、タバコを吸う所が限られてきたな。。  
肩身の狭い思いをしたくないなと思ったあなた！  
加熱式たばこに変えるのは安易です。この機会に禁煙を！

やめてみようと思ったあなたは、次のページへ GO !

# タバコをやめるとこんなよいことがあります！

★ 朝起きた時に、口の中がすっきりした

口腔内に貯留したニコチンや有害物質は、なくなり、不快が減ります。

★ 食べ物がおいしくなった

味覚や臭覚がもどります。体重が増えると思われがちですが、平均2Kg程度の増加です。

★ 肌がきれいになった

たばこの有害物質が肌の老化を早めます。禁煙することでお肌がもとに戻ります。

咳・たん・喘鳴（ゼーゼーという音）はたばこによるものです。1か月で呼吸が楽になります。

★ 衣服や部屋がタバコくさくなくなった

★ 咳、痰が改善

★ 口臭がなくなる

たばこを吸わない人への二次喫煙の影響以外にも、三次喫煙の影響も言われています。においがなくなることで、ご家族や友人からも喜ばれます。

★ おこづかいが残り、ほかの趣味にまわせるようになった

ニコチンパッチは約1万3千円、バレクニン（飲む薬）は約2万円です。（※健康保険による禁煙治療の期間を12週間、費用は自己負担を3割として計算）つまり、1日1箱、1箱500円の場合、年間で約4万2千円の節約です。

たばこをやめてすぐに、口臭はなくなります。

## 禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙外来を利用することをおすすめします。比較的楽に、より確実に、安く禁煙できます。

2020年の診療報酬改定では、「加熱式たばこ」も保険適用の対象になります。初診を対面治療で行えば、2～4回目の診察は「オンライン診療」でも行えるようになります。

### 1 禁煙の薬を正しく上手に使いましょう

禁煙には3種類の薬があります。

- ① ニコチンガム、②ニコチンパッチ：薬局で購入することができます。高濃度のものは禁煙外来での処方となります。
- ② バレクニン（飲む薬）：禁煙外来での処方が必要です。脳内のニコチンレセプターに働き、ニコチン切れ症状を軽くします。

### 2 禁煙をサポートしてくれる医師に相談しましょう

インターネットを用いた禁煙サポートプログラム（一部有料）医師や禁煙した先輩からのアドバイスが届きます。

- 禁煙支援マニュアル <https://www.nosmoking.jp/>
- インターネット禁煙マラソン <https://kinen-marathon.jp/>
- まゆみ先生の禁煙外来 <https://www.venus.dti.ne.jp/~drmayumi>
- 禁煙サポートサイト いい禁煙 <https://www.e-kinen.jp/>

▶ 全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
（一般社団法人 日本禁煙学会）

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/linic.html>



### 確実に

薬やカウンセリングにより、自力での禁煙よりも成功率は少なくとも3～4倍アップ！

出典：厚生労働省健康局、がん対策・健康増進課編「禁煙支援マニュアル（第二版）」

### 3 身近な人のサポート！

禁煙のコツは、誰かからの応援パワーをもらうことが効果的。褒めてもらうと、心理学的にはその褒め言葉が脳内にドーパミンを放出させ、禁煙へのやる気が上がると言われています。

たばこと健康に関するご相談等は、衣浦東部保健所へお問い合わせください。



# 春は山菜の季節です♪ 有毒植物の食中毒にご注意!!!

有毒植物を食用の植物と誤って食べて食中毒になる事例が発生しており、死亡事例も発生しています。

食用と確実に判断できない植物は、  
**採らない！食べない！  
売らない！人にあげない！**

- 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- 植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！

## 💀 食用と間違えやすい有毒植物 💀

写真：厚生労働省HP

### スイセン



- 中毒症状  
食後30分以内で、吐き気、嘔吐、下痢など
- 間違えやすい植物  
ニラ、ノビル、タマネギなど

### バイケイソウ



- 中毒症状  
嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなど  
死亡することもあり
- 間違えやすい植物  
オオバギボウシ（ウルイ）、ギョウジャニンニクなど

### イヌサフラン



- 中毒症状  
嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難など  
死亡することもあり
- 間違えやすい植物  
ギョウジャニンニク、ギボウシなど

発行・問合せ先 愛知県衣浦東部保健所

電話(代)0566-21-4778

〒448-0857 愛知県刈谷市大手町1丁目12番地

