

禁煙したい人を 応援します！



禁煙の道のり

3日、3週間、3ヶ月がポイント

ニコチンの離脱症状は、3日以内がピーク！
おおむね1週間、長くても2~3週間で消失。
習慣は徐々に薄れていき、3ヶ月くらいで消失。



たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、「自力で何とかしよう」「意志を強く持とう」と考えても禁煙は難しいものです。
1人で悩まず、周囲のサポートを受けましょう！

ほめてもらえば、やる気アップ！

[サポーター]

- たばこを吸わない家族や友人
- 保健課（☎81-2271）
気軽にご相談ください。
- 禁煙外来スタッフ

禁煙後

直後

数時間

数日

1~9ヶ月

1年

2~4年

5~9年

10~15年

禁煙の生活が長くなればなるほど、たばこを吸わない人と同じ健康状態に近づきます。

禁煙が遅いということはありません。

失敗しても何度もチャレンジしてみましょう。



禁煙は、医療保険が適応

条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に医療保険が適応されます。

«費用» 保険適応で13,000~20,000円程度

«期間» 12週間（約3ヶ月）で計5回程度

詳しくは、各禁煙外来実施医療機関へお問い合わせください。

【市内の禁煙外来実施医療機関】

医療機関名	電話番号	住所
船引クリニック	82-0137	船引町船引字砂子田42
白岩医院	77-2036	常葉町常葉字内町48
さいとう医院 大越診療所	79-2266	大越町下大越字町149-1

市外の医療機関については、福島県禁煙外来情報ホームページでご確認ください。

福島県 禁煙外来情報

検索

～ 健康なまちづくりをめざして～

受動喫煙防止のための対策

健康増進法の改正に伴い受動喫煙防止対策が強化されました。

令和元年7月～一部施行（学校・病院・児童福祉施設等、行政機関において、原則敷地内禁煙。屋内は完全禁煙となり、喫煙室等を設けることもできません。）

田村市では、令和元年7月1日に

「田村市受動喫煙の防止に関する条例」を制定しました。

**市の施設は、敷地内全面禁煙となりました。
歩道も禁煙となりました。**

～条例の目的～

次代を担う子どもたちをはじめ、市民一人ひとりが生涯にわたり健やかに暮らせる社会を目指すため、望まない受動喫煙を防止する環境をつくる。

～条例の基本的な考え方～

- 1 受動喫煙を防止するため、市の公共施設は敷地を含め“全面禁煙”とします。
- 2 受動喫煙の健康影響についての理解を深め、市民のみなさんと協力して望まない受動喫煙を防止するための環境づくりを進めます。

条例により喫煙が制限される場所

●市の施設（喫煙室の設置はありません。）

駐車場を含め、敷地内全面禁煙です。)

市庁舎、行政局、公民館、学校、児童施設、運動場、ゲートボール場、公園など

この看板が目印です。



敷地内全面禁煙
(加熱式たばこ含む)
NO Smoking

令和元年7月1日からスタート

注意 敷地内は車内での喫煙もできません。

なくそ！ 望まない受動喫煙

禁煙

●歩道 道路を縁石などで区画した歩行者用の通路での喫煙も禁止です。



田村市 保健課

～受動喫煙防止を守る市民の務め～

- ・受動喫煙について理解を深め、他人に受動喫煙させることができないように努めなければならない。
- ・妊婦及び保護者は、胎児及び20歳未満の方が、受動喫煙を生じさせることがないように努めなければならない。

受動喫煙防止へのご理解とご協力をお願いします。

健康増進法により、望まない受動喫煙を防止するための 取り組みは、マナーからルールへ

令和2年4月～ 全面施行(事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店、船舶、鉄道など
上記以外の施設等において、原則屋内禁煙)



多くの施設において
屋内が原則禁煙



20歳未満の方
(従業員を含む)は
喫煙エリアへ立入禁止



禁煙に違反して喫煙
した人には科料あり

喫煙を行う場合は、周囲の状況に配慮を

- できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮すること
- 子どもや患者等特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では特に喫煙を控えること等

どちらも禁止!!



加熱式たばこ

加熱式たばこから立ち上る煙は単なる水蒸気ではなく、紙巻きたばこと同様に様々な有害物質が含まれています。

受動喫煙のリスクについては、科学的根拠が十分ではないため、紙巻きたばこと同様に受動喫煙にご配慮ください。

敷地内禁煙 とは?



敷地内の駐車場に駐車
している車内での喫煙も
禁止です。

事業者のみなさん

喫煙室の設置を検討するなら、
あなたの事業者分類に沿った喫煙室タイプを選ぶ必要があります。

喫煙室の
設置が必要

標識掲示が
義務付け

最大
50万円

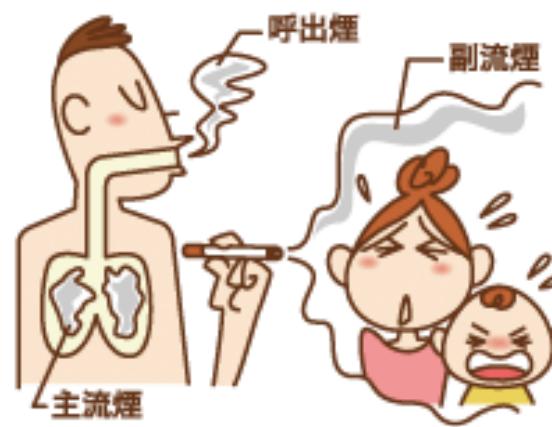
室内での喫煙には
喫煙室の設置が必要

喫煙室には
標識掲示が義務付け

違反者した施設管理者
には科料あり

※ 詳しくは、厚生労働省のホームページをご確認ください。 なくそう！望まない受動喫煙 検索

受動喫煙を知っていますか？



たばこの煙には、本人が吸い込む『主流煙』とたばこの先から立上る『副流煙』があり、『副流煙』を自分の意志と無関係に吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。

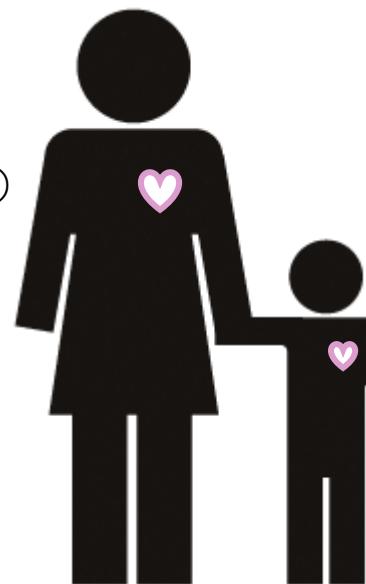
『副流煙』は、フィルターを通っていないため、たばこを吸う人の『主流煙』より、数倍の有害物質が含まれています。

受動喫煙による被害

成人

- 髮 : 臭い
- 脳 : 脳卒中
- 鼻 : 鼻腔・副鼻腔がん
- 呼吸と肺 :
 - ・肺がん
 - ・呼吸機能低下
 - ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
 - ・喘息の発症、悪化
 - ・慢性呼吸器症状
- 血管 :
 - ・動脈硬化促進、血栓
- 心臓 :
 - ・心筋梗塞、狭心症
- 乳房 : 乳がん
- 妊娠・出産 :
 - ・胎児発育遅延
 - ・低体重児

子ども



- 髮 : 臭い
- 脳 :
- ・ニコチン受容器の増加
- 目 :
 - ・目のかゆみ、流涙
 - ・頻繁なまばたき
- 耳 : 中耳炎(慢性中耳炎)
- 歯 : むし歯
- 呼吸と肺 :
 - ・小児喘息の発症、重症化
 - ・呼吸機能の低下
 - ・咳、痰、喘鳴、息切れ
- その他
 - ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
 - ・やけど、誤飲

受動喫煙は近年、社会全体で取り組むべき問題として認識されています。

吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせるように受動喫煙をなくしていきましょう。