



なくそう！ 望まない受動喫煙

マナーからルールへ

受動喫煙から健康を守るため、「健康増進法の一部を改正する法律（改正法）」が今年4月から全面施行されました。

これにより受動喫煙を防止するための取り組みは、これまで「マナー」であったものから、守らなくてはならない「ルール」に変わりました。どのように変わったのか、ポイントを紹介します。

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

なぜ法律が変わったの？
喫煙や受動喫煙[※]が及ぼす影響は、がんや心疾患などさまざまな疾患のリスクが増大するだけでなく、妊婦や胎児に対しても悪影響を及ぼし、流産や早産のリスクが高まると言われています。
また、受動喫煙を受けなければ年間1万5000人が、肺がんや脳卒中、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群などで亡くならず済んだと推計されています。
このような健康への影響を防止するため、受動喫煙に関する法律が改正されました。

※受動喫煙とは
本人が喫煙していなくても、他の人が喫煙しているたばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうこと。

主な改正のポイント
① 「屋内」での喫煙は原則禁止
② 20歳未満の子どもや患者は、健

施設ごとに異なる喫煙場所のルール例

飲食店

原則屋内禁煙
※喫煙専用室のみ喫煙可

学校、医療機関

敷地内禁煙
※屋外の受動喫煙防止措置がとられた場所に喫煙場所設置可

オフィス、事業所

原則屋内禁煙
※喫煙専用室のみ喫煙可

康への影響を受けやすいため、これらの人たちが利用する施設などの受動喫煙対策の徹底

※20歳未満の子どもは、たとえ喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへの立ち入りは禁止。

③ 施設の種類や場所に合わせて、敷地内禁煙・屋内禁煙にすることや、喫煙できる場所に標識を掲示することを義務化

図1 喫煙設備の標識の例

施設全体が喫煙可能となっている施設

施設の一部に加熱式たばこ専用喫煙室を設置している施設

施設の一部に喫煙可能室を設置している施設

施設の一部に喫煙専用室を設置している施設

喫煙設備のある施設は標識を掲示

施設の中に喫煙設備がある場合は、施設の出入り口と喫煙室の出入り口に、設備の種類に応じた標識を掲示することが義務化されました。（図1）
飲食店などを選ぶ際には、店舗の出入り口にある標識を参考にしてください。

図2 市が所管する施設の対策

第一種施設 昨年7月1日より敷地内全面禁煙

20歳未満の子どもや患者など、健康への影響を受けやすい人が主に利用する施設

市が所管する第一種施設
市役所本庁舎、児童会館、図書館、百年記念館、動物園、保健福祉センター、各小・中学校、各保育所、各コミセン など

第二種施設 4月1日より一部を除き敷地内原則禁煙

多くの人々が利用する、第一種施設以外の施設

市が所管する第二種施設
市民文化ホール、とかちプラザ、総合体育館、帯広の森運動公園、十勝川・札内川河川敷運動施設、各福祉センター など

各施設を利用する際は、それぞれの利用方法などを守り、周囲に受動喫煙を生じさせないようにすることが必要です。喫煙が禁止されている場所や路上での喫煙をされないようご理解とご協力をお願いします。

市施設の取り組み

市では、受動喫煙によるたばこを吸わない人への健康影響を防止するため、市が所管する施設について対策を行っています。（図2）
第一種施設は、昨年7月1日から、全施設で敷地内を全面禁煙（加熱式たばこを含む）としています。また、未成年者などの利用が多い、帯広の森運動公園、十勝川・札内川河川敷運動施設、市民文化ホール、とかちプラザ、各コミュニティ施設などについても、禁煙対策を進めています。

二テイ施設を含む第二種施設および公園内は、4月1日から、一部を除き敷地内を原則禁煙としています。
例外として、とかち帯広空港、帯広競馬場、ポロシリ自然公園キヤンプ場の3施設は喫煙室および喫煙場所を設けているため、敷地内の一部で喫煙可能です。
健康で安心して住み続けられるまちにするため、改正法や帯広市の受動喫煙防止のための取り組みについて、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

禁煙に遅すぎるといふことはありません

たばこが体に悪いと理解しているながらも、喫煙し続けている人は多いと思います。たばこをやめられないのは、依存性があることが原因であり、本人の意志が弱いからではありません。体がニコチン依存に陥っていること、喫煙するという行動が習慣化していることが、たばこをやめにくくしている要因と言われています。
まずは、自分に合った禁煙方法を見つけることから始めましょう。自力で禁煙することが難しい場合は、禁煙外来を活用することも、方法の一つです。

禁煙することで、体にとって次のような良い効果が現れます。

禁煙からの期間	健康上の変化
2～12週間	肺機能が高まる
1～9カ月	せき、息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下する

また、身体的なメリットだけでなく、喫煙に費やしていた分の金と時間のゆとりができて、自分の好きなことに活用することができるともたらします。
自分や家族の健康のために、禁煙を始めてみませんか。