

令和元年を 禁煙チャレンジ元年に!!



昨年7月25日に健康増進法の一部を改正する法律が制定され、望まない受動喫煙を防止する取り組みを進めていくことになりました。

問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課
☎962-5151 (直)

改正のポイント

- 望まない受動喫煙をなくす。
 - 受動喫煙による健康影響が大きい子どもや患者などが主に利用する施設や屋外での受動喫煙対策を一層徹底する。
 - 施設の類型や場所に応じた禁煙措置や喫煙場所の特定を行う。
- 法改正に伴い、学校、病院、行政機関の庁舎は、7月1日(月)から原則として敷地内禁煙になります。

受動喫煙とは

たばこの煙は、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込むことを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。



たばこの健康への影響

たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれています。そのうちニコチン、タールなどの約200種類の有害物と、60種類以上の発がん性物質が含まれています。

たばこは肺がんの原因の1つで、吸う人と吸

わない人では吸う人の方が2~4倍肺がんが死亡するリスクが高いと言われてしています。

また、妊娠中の人の喫煙は、吸わない人に比べて赤ちゃんが低体重で生まれたり、早産になったりするなどのリスクが2~3倍高まります。

禁煙チャレンジ

「たばこでリラックス!」はニコチン依存症による錯覚です。禁断症状が和らぐことで、リラックスした気分になります。流行している加熱式

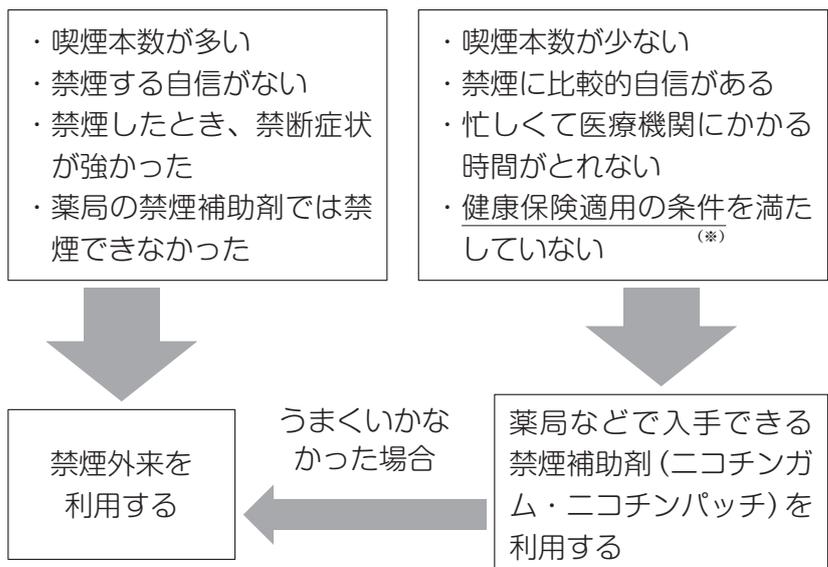
たばこも、健康への影響はまだ詳しくわかっていません。5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

楽に！効果的に！禁煙を！

薬などを使わなくても禁煙はできますが、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができます。また、比較的楽に、しかも何も使わない場合に比べて成功率が3～4倍高まることがわかっています。

禁煙開始後、身体にすぐに変化があらわれます。病気のリスクも禁煙を継続するほど吸わない人に近づいてきます。また、口臭、体臭のヤニ臭さから解放される、肌質が良くなるなどの美容効果も見逃せません。

あなたはどっち？



●たばこ・禁煙について知りたい

E-ヘルスネット(情報提供：禁煙)厚生労働省

●禁煙治療ができる医療機関を調べたい

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

^(※)【保険診療の適用条件】

- ただちに禁煙したいと考えている
- ニコチン依存症チェックで5個以上あてはまる
- 1日の平均喫煙本数()本×
これまでの喫煙年数()年=200以上
- ※35歳未満はこの要件は満たさなくても可
- 医療機関で禁煙治療を受けることに同意する

【ニコチン依存症チェック】

項 目	チェック
① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある。	✓
② 禁煙や喫煙本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。	
③ 禁煙や喫煙本数を減らしたときに、たばこがほしくてたまらなくなることがある。	
④ 禁煙や喫煙本数を減らしたときに、次のような症状が出たことがある。 (いらいら・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手の震え・食欲または体重増加)	
⑤ ④で出た症状を消すために、たばこを吸い始めたことがある。	
⑥ 重い病気にかかったときに、たばこはよくないと思っているのに吸うことがある。	
⑦ たばこが原因で自分に健康問題が起こっているとわかっているにもかかわらず、吸うことがある。	
⑧ たばこが原因で自分に精神的問題(神経質・不安・抑うつなどの症状)が起こるとわかっているにもかかわらず吸うことがある。	
⑨ 自分はたばこに依存していると感じることがある。	
⑩ たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった。	

〈チェックの数〉

0～4個 ニコチン依存は少なく、禁煙しやすい状態です。今がチャンス！

5個以上 ニコチン依存症です。健康保険による禁煙治療の適用要件の1つを満たします。