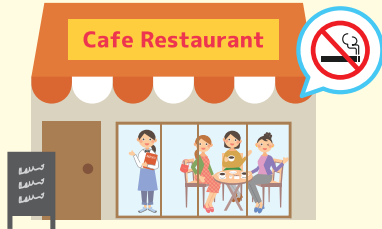


「屋内禁煙」新ルール

(2019年7月から段階的に施行され、2020年4月に全面施行)



屋内原則禁煙

多人数[※]が利用する多くの施設において、屋内が原則禁煙!
[※] 多人数とは、2人以上が同時または入れ替わり利用する施設のこと

<標識例>



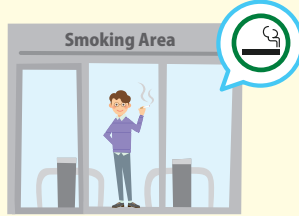
施設入り口等に掲示



施設内の喫煙室に掲示

標識掲示義務

喫煙室には標識掲示が義務付けに!



喫煙室の設置が必要

屋内での喫煙は、技術的な基準を満たした喫煙(専用)室の設置が必要!



20歳未満の立入禁止

20歳未満の方は、喫煙エリアへ立ち入り禁止!

罰則

各ルールに反した喫煙場所を設置した場合	50万円以下の罰金
喫煙禁止場所で喫煙した場合	30万円以下の罰金

◇ 千葉市・船橋市・柏市は、千葉県とは別に独自に法の運用(千葉市の場合は、市条例の運用を含む)を行っていますので、ご注意ください。



新ルールには、「原則」に対する経過措置[※]があります。それは、2020年4月1日に既存している経営規模の小さな飲食店は、「タバコ喫煙・飲食提供可能」というものです。

[※] 経過措置についての詳細は、「受動喫煙をなくすための取組が変わる!—政府広報オンライン」等でご確認ください。

千葉県医師会は、この経過措置にあてはまる飲食店や事業者の方にもぜひ、「禁煙店」になっていただきたいのです。

[※] WHOの国際がん研究機関(IARC)は、「レストラン・バーを法律で全面禁煙にしても減収なし」とあります/IARC「がん予防ハンドブック」2009年より

受動喫煙による死亡者は、
少なくとも1万5千人/年。
交通事故死亡者の
約4倍だピッ

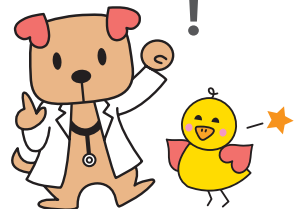


飲食店店主のみなさま
「禁煙店」
になってください!!

千葉県医師会から県民の皆さまへ
 『原則屋内禁煙義務化』に伴い、千葉県を「無煙生活推進県」に!

私たち千葉県医師会は、この法案を機に改めて県民の皆さまへお伝えしたいことがあります。国が定めた「原則」という経過措置を認めるルールではなく、県民の皆さまには、全面禁煙をお願いしたいのです。なぜなら、命にかかわる重い病気になるリスクがわかってきているのに、それを放っておくことはできないからです。飲食店店主の方、事業主の方、そして県民一人ひとりがタバコと無縁の暮らしが送れますことを願い、「無煙生活」を実現するために、発信してまいります。

監修 千葉県医師会
 田那村 雅子 医師



タバコについて正しい知識を持ちましょう

加熱式タバコと電子タバコは別のものです!

■ タバコの主な種類と電子タバコ

【タバコ】

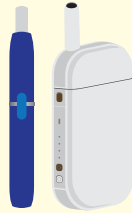
◆ 紙巻タバコ

タバコの葉を燃やして煙を吸う、いわゆるタバコ。



◆ 加熱式タバコ

葉タバコカートリッジをバッテリーで加熱し、気化したニコチンを蒸気と一緒に吸う。(アイコス・グロウ・ブルーームテックなど)



【電子タバコ】

タバコではなく、「タバコ類似品」です。

カートリッジ内の液体を電気で加熱し、霧状になった目に見えない煙を吸います。(ペイプなど)



加熱式タバコのことを「電子タバコ」と呼んで使用している人が多いので注意!



電子タバコは、法律上タバコではないピッ!

■ あなたの認識、正しいですか?

タバコについての正しい情報です。うわさや不確実な情報に惑わされないようにしてください。

◆ 加熱式タバコも受動喫煙がある!

紙巻タバコに比べて、臭いも少なく煙も見えづらいことから、気づかぬうちに曝露(受動喫煙)される可能性があります。危険です。喫煙者は喫煙をやめるか、できない場合はせめて他者には絶対に吸わせないように、喫煙後の20~30分は誰とも会わないようにしてください。(喫煙者の呼気に特殊なレーザー光を照射すると、大量のエアロゾルを出していることが明白になりました)



◆ 加熱式タバコは、「紙巻タバコより健康リスクが少ない上、禁煙につながる」は間違い!

有害物質はしっかり入っています。タバコをやめたい人は、加熱式タバコに変更するのではなく、禁煙外来を受診してください!

※ WHOは「電子的にニコチンを供給するシステムは、間違いなく健康に有害であり、従来の紙巻タバコに比べて有益という証拠はない」と述べています。

◆ 三次喫煙にも注意を!(煙がなくても受動喫煙します!!)

タバコの煙は室内の壁紙や家具、カーテン、エアコン、車の内装などに残留しています。タバコの臭いがわずかでも残っていると、タバコ由来の有害物質にさらされていることになります。今タバコを吸っていないなくても、この残留物質がある場所にいることは、受動喫煙になるのです。くれぐれも気をつけてください。

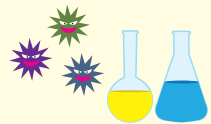


◆ 電子タバコはタバコでもなくとも危険!

日本では、ニコチン入りリキッドが法律上販売できないので、加熱式タバコほど広まってはいない電子タバコ。しかし、アメリカやヨーロッパでは、ニコチン入りの電子タバコが大流行しています。そのアメリカで、今年に入って、電子タバコを使用する若者を中心に、重篤な肺疾患での入院や死亡が続出し、トランプ大統領は、若者に人気の高いフレーバー付き電子タバコを全面禁止すると発表しています。

◆ 体内に入れる2つの化学物質、人類史上初という恐怖!

加熱式タバコを長期間使用した場合の未知リスクがあります。グリセロール・プロピレングリコールという化学物質を大量に肺の奥まで吸い込むということが人類史上初のため、そのリスクがどの程度あるのか、わかっていません。



◆ 喫煙者も受動喫煙をうけています!











一見矛盾しているようですが、受動喫煙の煙(副流煙・呼出煙)は、喫煙者の方も吸われています。



健康に気遣って加熱式タバコにかえても、気遣っていることにはならないんだピッ



タバコをやめれば、 こんなにいいことが待っています

比較的早期にみられる健康改善	せきやたんが軽減される。インフルエンザなど、呼吸器感染症にかかる危険性が低下する。
やめた直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。 
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。 
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。 
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。 
数日後	味覚や臭覚が改善する。歩行が楽になる。 
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。 
1か月～9か月	咳や喘鳴(ヒューヒュー、ゼーゼー)が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起しにくくなる。 
1年後	肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人 
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。 
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。 
10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。 

中年期(50代)まで喫煙していても、その後禁煙すれば、**認知症になるリスクを大きく減らす**ことができます。

非喫煙者が認知症になる「**中年期以降に禁煙した場合**」→ **1.35倍!**
リスクを1とすると「**喫煙を続けた場合**」→ **2.28倍!**

参考/久山町研究 http://www.epi-c.jp/entry/e001_0_0254.html

■「禁煙」するのに遅すぎることはありません!

「もう、何十年も吸っているから」「もう年だから禁煙してもムダ」などの声が聞こえてきますが、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙は、喫煙歴に関係なくすべての人に健康改善があるのです。2020年を機に、どうかタバコに依存しない「無煙の人生」をお過ごしください!

喫煙者の
認知症リスク、
半端ないビッ!

