

禁煙のすすめと 職場での受動喫煙対策



最上保健所 地域健康福祉課
健康増進担当

喫煙の現状と たばこの健康への影響



**わたしたちの周りに
タバコを吸う人は
どれくらいいるでしょうか？**



男性

30.2%

(3人に1人)



女性

8.2%

(12~13人に1人)

男女を合せると

18.3%(5人に1人)が喫煙者です。

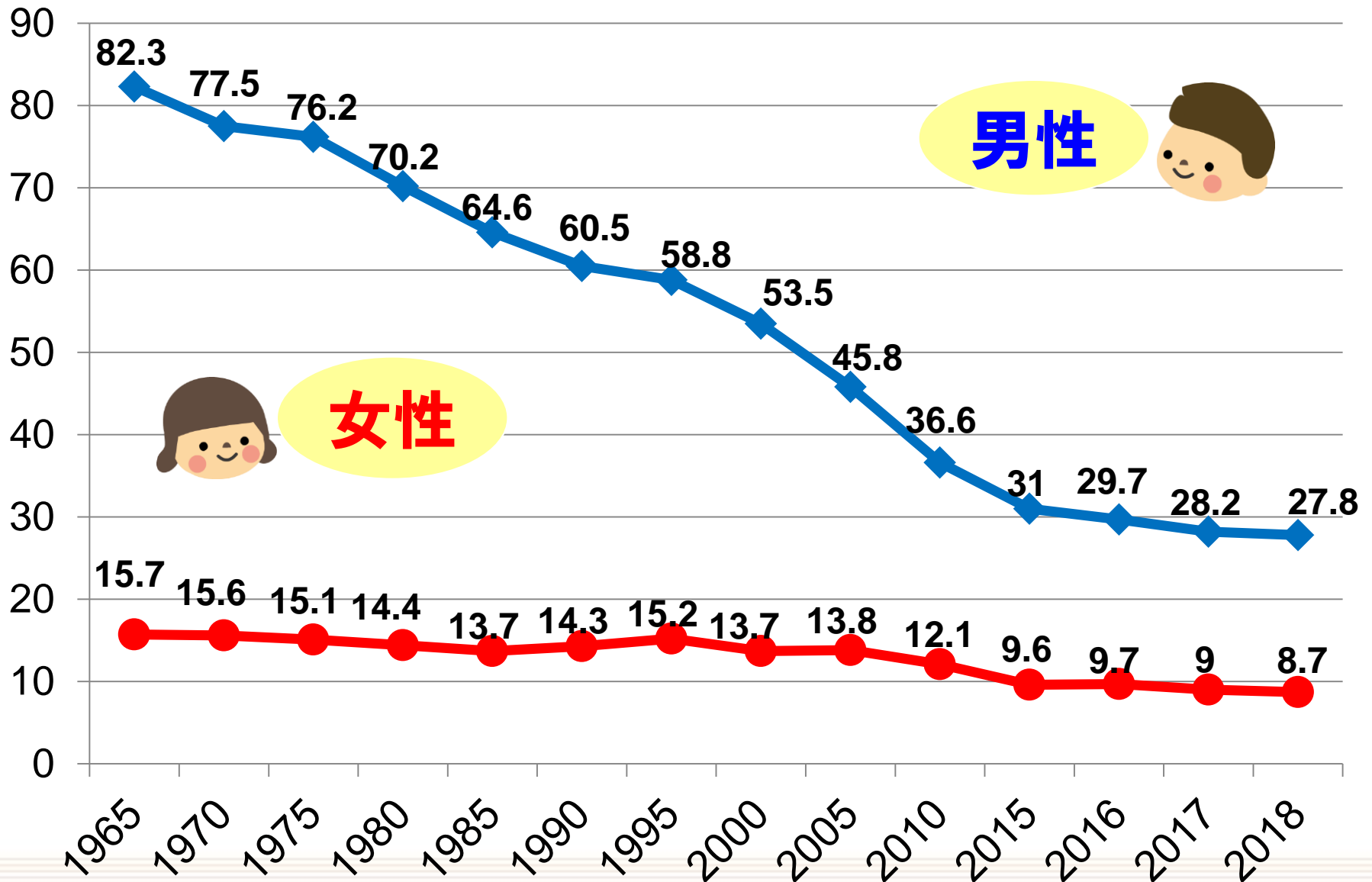
(平成28年国民健康・栄養調査)

皆さんの職場には

どのくらいの喫煙者がいますか？

タバコを吸う人の割合の推移

～JT全国喫煙者率調査～





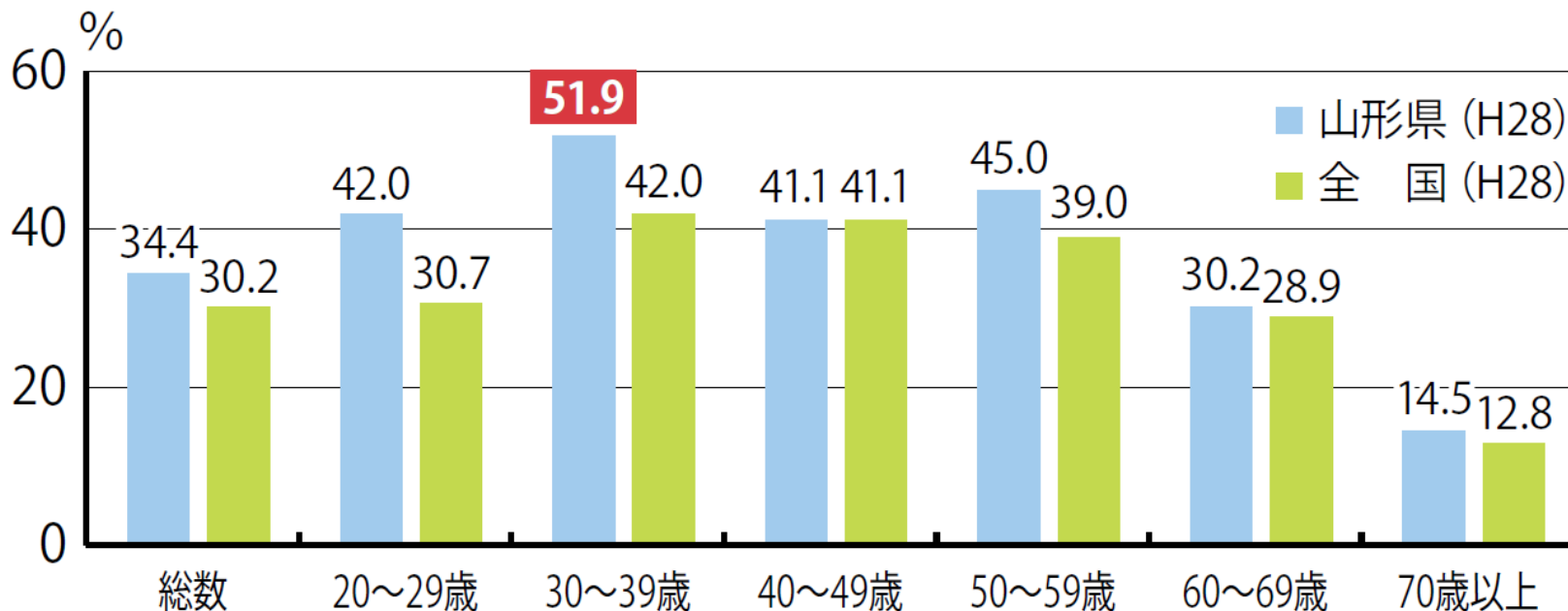
山形県民の喫煙率は

全国平均よりも高い！



出典) 平成28年県民健康・栄養調査

●現在習慣的に喫煙している人の割合 (20歳以上、男性・年齢階級別)



(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標

成人の喫煙率：12%

20~30歳代の喫煙率 (男性・女性)：全国値以下

たばこって体に悪いの？ ～たばこの健康への影響～



**タバコの煙に入っているもの、
何だか知ってる？**



タバコの煙には
70種類以上の発がん性物質が
含まれています！

その他、約5,300種類の化学物質が含まれています。

厚生労働省「喫煙と健康

喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)」より



タバコの煙の3大成分

ニコチン

タール

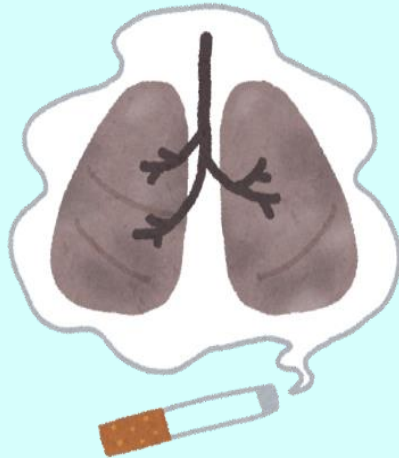
一酸化炭素

ニコチン

- 神経を刺激し、血管を縮めて、血の流れが悪くなる→**集中力がなくなる、老化**
- タバコがやめられなくなる→**依存性**

タール

- 強い**発がん物質**
- 「肺」を「真っ黒」にする
- 「肺」の「弾力」をなくす



一酸化炭素

- からだの「酸素」が足りなくなる
- 運動するとすぐ息切れがする**
- 集中力がなくなる**
- 疲れやすくなる**

タバコを吸う人

タール

タバコを吸わない人

肺がん



出典:「タバコと健康」(発行 やまがた健康推進機構)

タバコを吸わない人
と比べた喫煙者の
がん死亡

喉頭がん
32.5倍

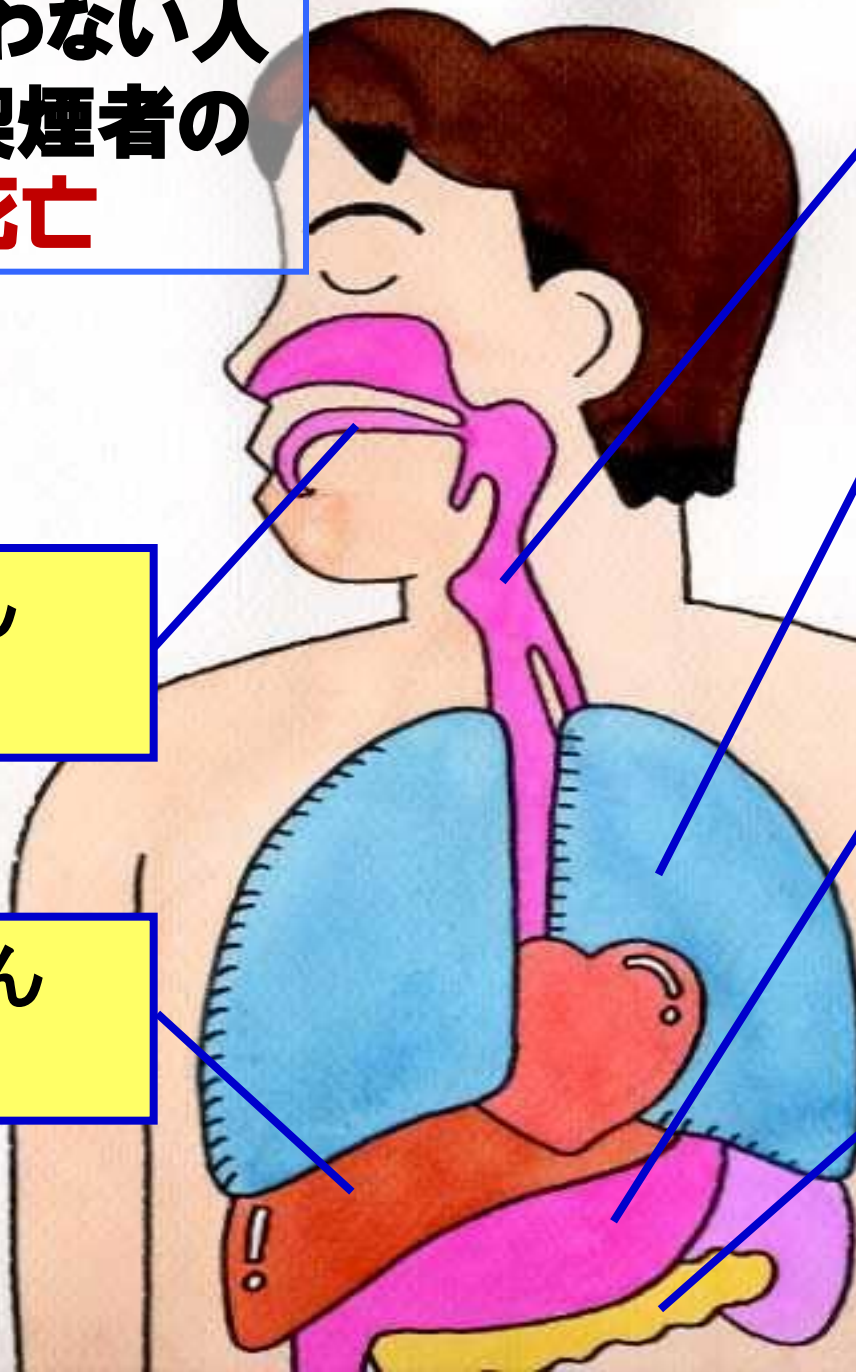
肺がん
4.5倍

口腔がん
4.6倍

胃がん
1.5倍

肝臓がん
1.7倍

すい臓がん
1.5倍



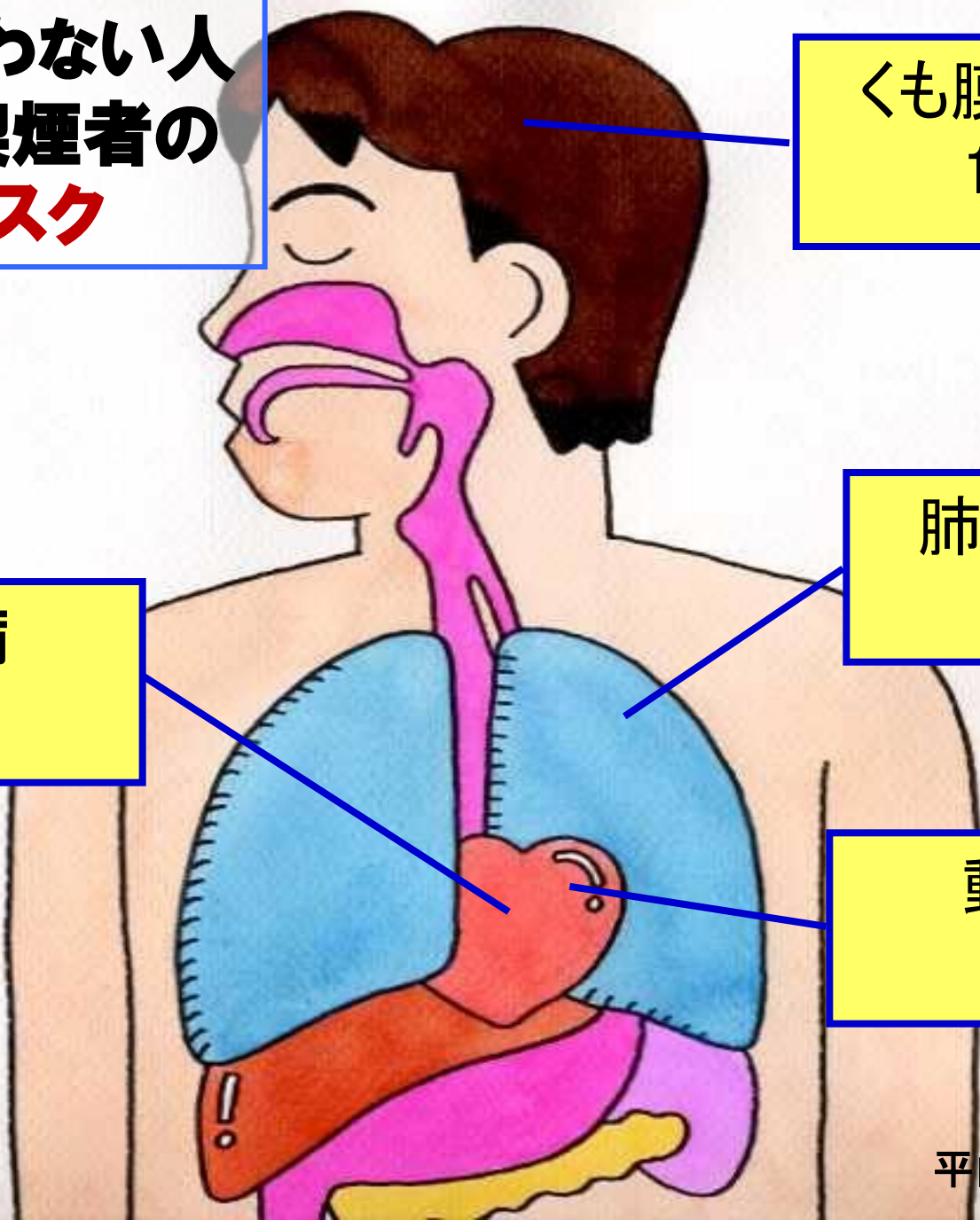
**タバコを吸わない人と
比べた喫煙者の
病気リスク**

くも膜下出血
1.8倍

肺気腫など
2.2倍

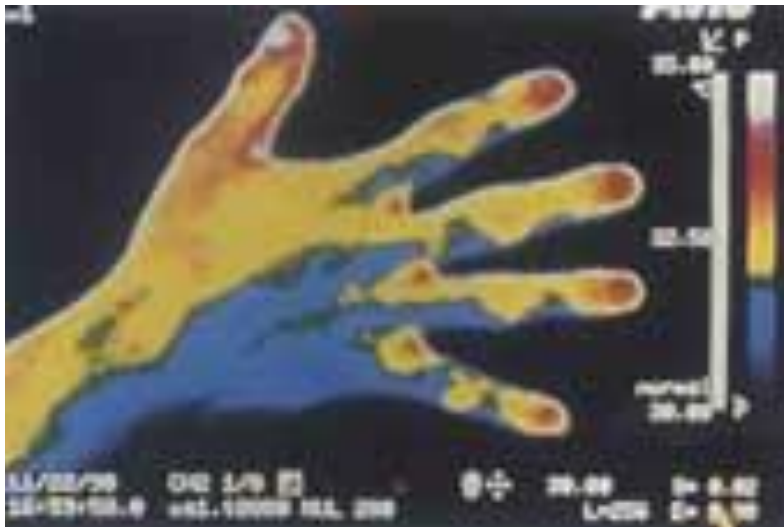
心臓病
1.7倍

動脈瘤
2.4倍

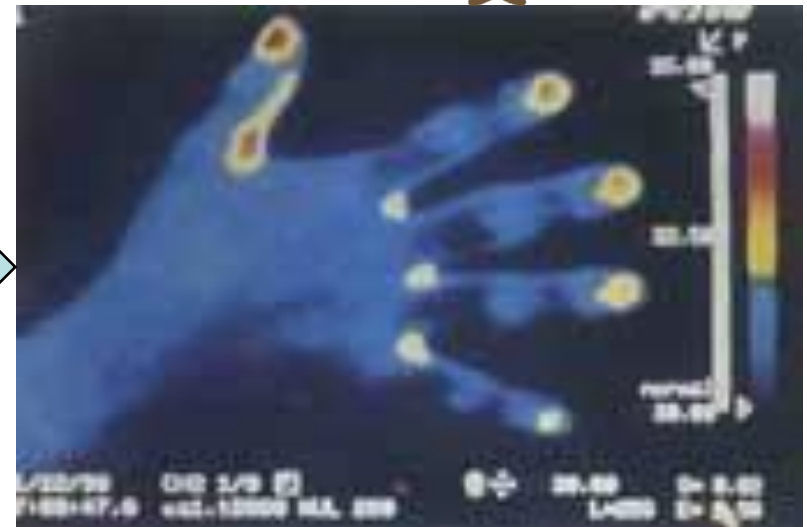


タバコの煙を吸い込んだ時の変化

タバコを吸ったときの
手の温度の変化を見てみましょう。



タバコを吸う前



タバコを吸って30秒後

タバコを吸う前は、温度の高い赤、黄の部分が多い。

タバコを吸った30秒後には、ほとんどの部分が温度の低い青に変化。(指先の血管が縮まって血液の流れが悪くなったため。)

タバコは体に悪いけれど・・・今からでも遅くはありません

タバコをやめると

よい効果があられます

たとえば・・・

20分：血圧や脈拍が改善し始める

数時間：体内の一酸化炭素レベルが、
タバコを吸わない人と同じレベルに

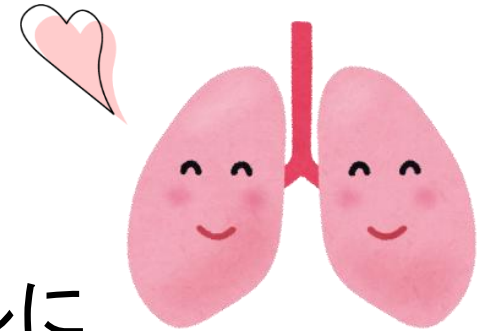
24時間：心臓発作の危険性が減少

2日間：臭いと味の感覚が元に戻り始める

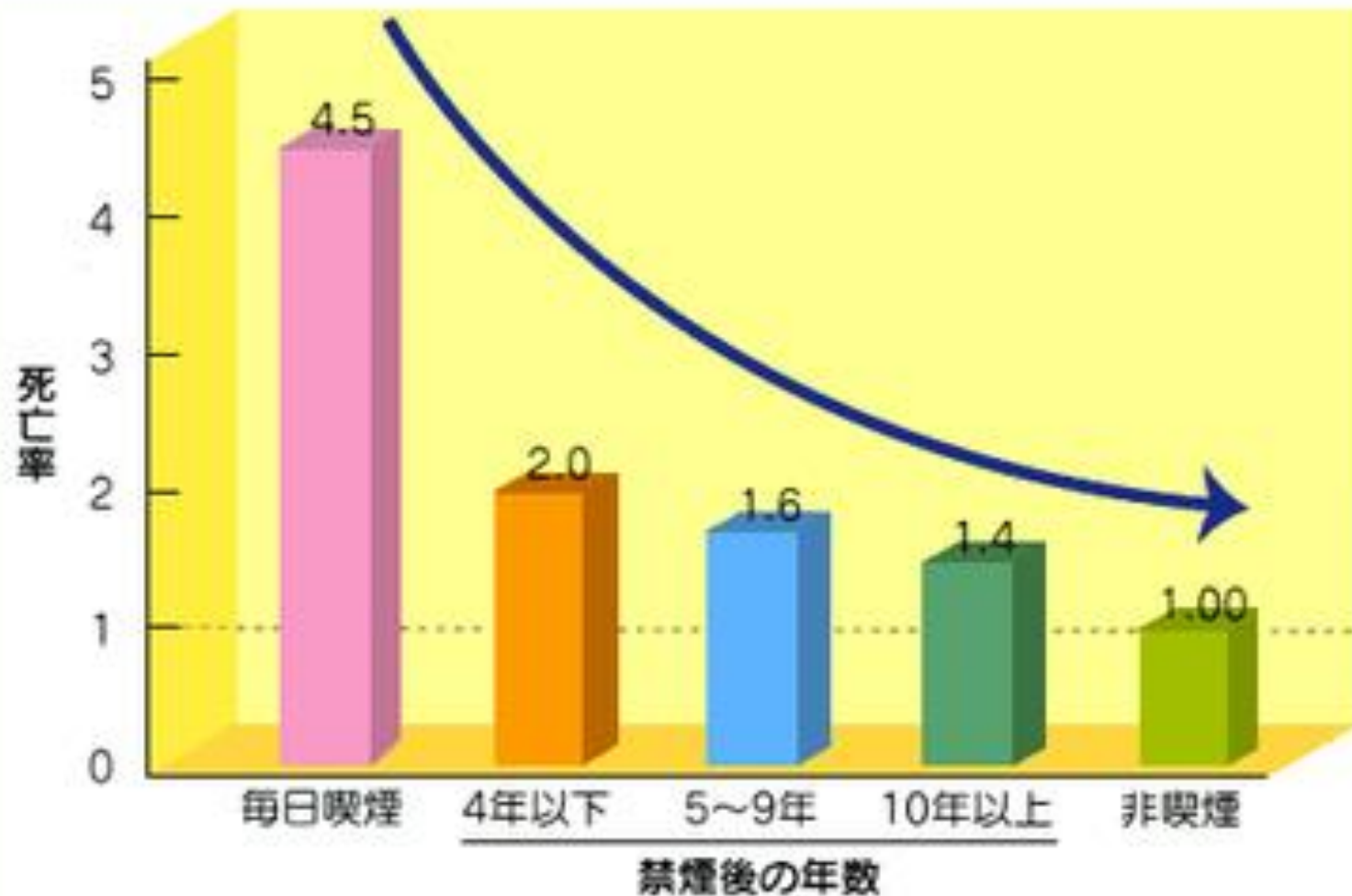
3日間：呼吸が楽になる。肺活量が増え始める。

1年間：肺の働きが良くなる

5年間：肺がんの危険性も少なくなる



禁煙後の年数と肺がん死亡率



平山 礎, Krager, 1990

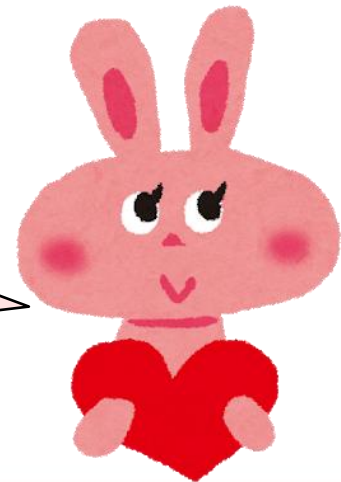
タバコをやめるために



どうやって禁煙する？

- ①自分の力・我慢だけで禁煙する
- ②禁煙外来を受診し、内服薬やニコチンパッチを利用する
- ③薬局で、ニコチンパッチやニコチンガムを購入して利用する

お勧めは②です。
自力でニコチン依存から脱け出すのは、
難しいものです。



現在、禁煙治療に使う薬は、3種類です。

医療機関で

薬局で

ニコチンを含まない飲み薬



ニコチンパッチ



ニコチンガム



ニコチネルTTS 30 ニコチネルTTS 20 ニコチネルTTS 10



保険診療で禁煙治療を受けるには、 次の全ての要件を満たす必要があります*。

- ① ニコチン依存症を判定するテストで5点以上
- ② **[1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数]**が200以上
- ③ 1ヵ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

35歳以上の者の場合
(H28.4月～)

※健康保険等で禁煙治療を受けたい方は、事前に医療機関にお問い合わせください。また、過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しない場合は、自由診療となります。なお、最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。

約3か月の治療期間で
薬代も含めて
13,000円～20,000円

これらの要件を満たさない場合は、
自由診療で禁煙治療を
受けることができます。



禁煙に向けた取組み例

- ◎職場内で勉強会を開催する
- ◎禁煙成功者のエピソードを紹介する
- ◎禁煙治療への費用助成を行う
- ◎喫煙場所・喫煙時間を制限する
- ◎喫煙しない職員（非喫煙職員）へのインセンティブの付与

などなど・・・



**タバコを吸わない人には
関係ないの？**



受動喫煙は、深刻な健康問題

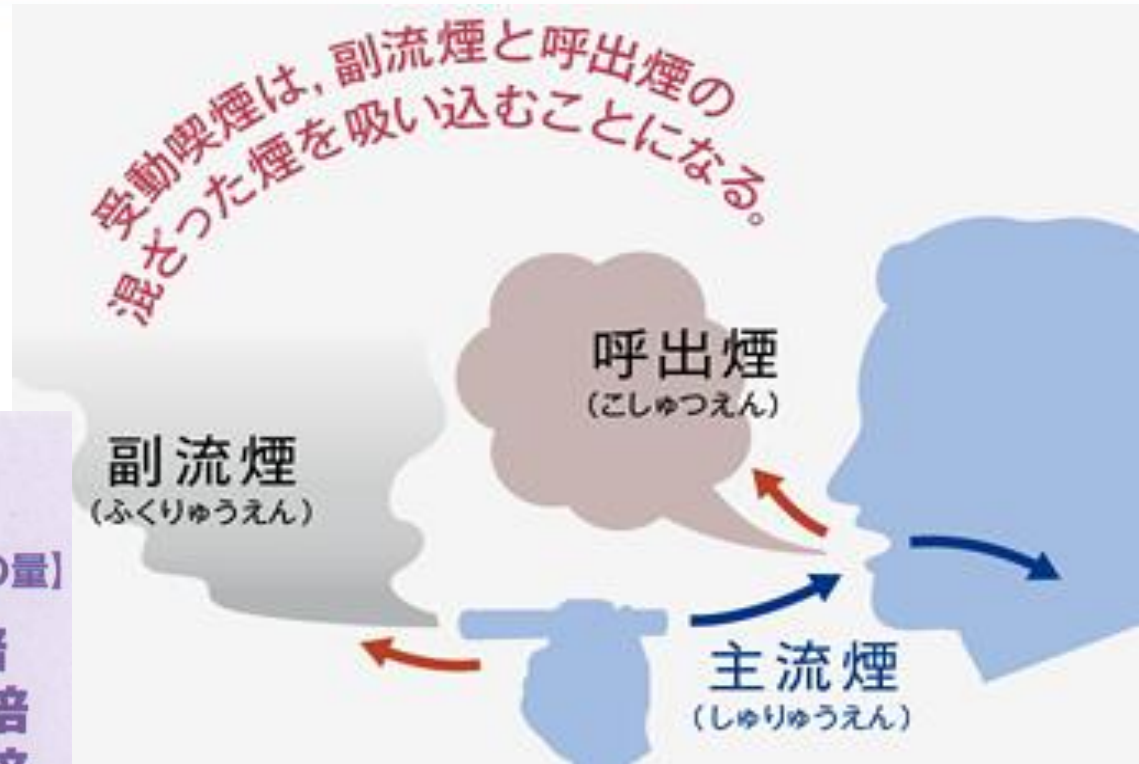


副流煙 (たばこの先から出る煙)

【主流煙と比べた副流煙に含まれる有害物質の量】

アンモニア(目を刺激).....	46倍
ニコチン(血管を収縮).....	2.8倍
一酸化炭素(酸素不足を招く)...	4.7倍
タール(発がん性物質).....	3.4倍

(主流煙を1とした場合)



受動喫煙でも、タバコを吸っている人と同じように病気のリスクが高まります！

65歳女性、非喫煙者
夫も非喫煙者



きれいな肉色の正常な肺。

75歳女性、非喫煙者
夫はヘビースモーカー



黒線はススやタール。

70歳男性
1日10本、50年間喫煙



大部分が黒く変化。

70歳男性
1日60本、55年間喫煙



全て真っ黒！

肺表面の変化



スポンジ様で小さな穴の大きさは
1/10mm、数は3億個。



穴の大きさが、少し拡大。
黒い点はタール。



穴の大きさは5~6mmに拡大。
数は、正常の半分位。



正常な細胞がほとんどない。

肺断面の変化

あなたの大切な人を 受動喫煙から守りましょう

～望まないたばこの煙を吸わないで済む社会を～



全ての人に、受動喫煙を生じさせないように配慮する義務があります。

- ・喫煙可の場所であっても、喫煙時は周りの人や状況に配慮してください。
- ・屋外に喫煙場所を設置する場合でも、出入口の近くには設置しないなどの配慮が必要です。

受動喫煙(自分以外の人からの喫煙による煙にさらされること)を
防止するための新たな制度が始まります

●2018年7月
「健康増進法の一部を改正する法律」が制定されました。
これにより、望まない受動喫煙を防止するための取組は、マナーからルールへと変わり、
多くの施設が原則屋内禁煙となります。義務違反には罰則が適用されることがあります。

●2018年12月
「山形県受動喫煙防止条例」が制定されました。
改正健康増進法と合わせて、より効果的な受動喫煙防止の取組を進めていきます。

受動喫煙による健康への影響

受動喫煙(自分以外の人からのたばこの煙にさらされること)は、さまざまな形で健康に影響を及ぼします。
受動喫煙が健康に及ぼす影響を知って、あなたや周りの人たちの健康を守りましょう。

受動喫煙による死亡者は、年間15,000人に
のぼると推測されています。

受動喫煙の健康への影響

受動喫煙による年間死亡数推計値

	男性	女性
肺がん	627	1,857
虚血性心疾患	1,571	2,888
脳卒中	2,325	5,689
小計	4,523	10,434
乳幼児突然死症候群(SIDS)	73	
合計	15,030(人)	

※各疾患の死亡数の何%が受動喫煙によるものかを計算し、その割合を2014年の死亡数に乘じ算出した。

出典 厚生労働科学研究費補助金循環器系・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこの健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」



出産・乳幼児
早産、低出生体重児の出生、乳幼児突然死症候群

たばこの煙について

たばこの煙には有害物質がたくさん含まれています

5300種類以上の化学物質
たばこの煙
うち約200種類以上が人体に有害
うち約70種類以上が発がん性

たばこの先から出る煙(副流煙)には有害物質が多く含まれています!

※受動喫煙では副流煙を多く吸うこととなります

親の喫煙は乳幼児突然死症候群のリスクを高めます!

(倍) 両親の喫煙と乳幼児突然死症候群のリスク



これでは防げない! 受動喫煙

空気清浄機があれば大丈夫?

たばこの煙の成分の多くは気体であり、空気清浄機を素通りしてしまうため、有害成分を取り除くことはできません。

ベランダで喫煙すれば大丈夫?

サッシや窓の隙間から煙が流れ込むほか、喫煙者の吐息にも有害物質が含まれるため、受動喫煙を防ぐことはできません。

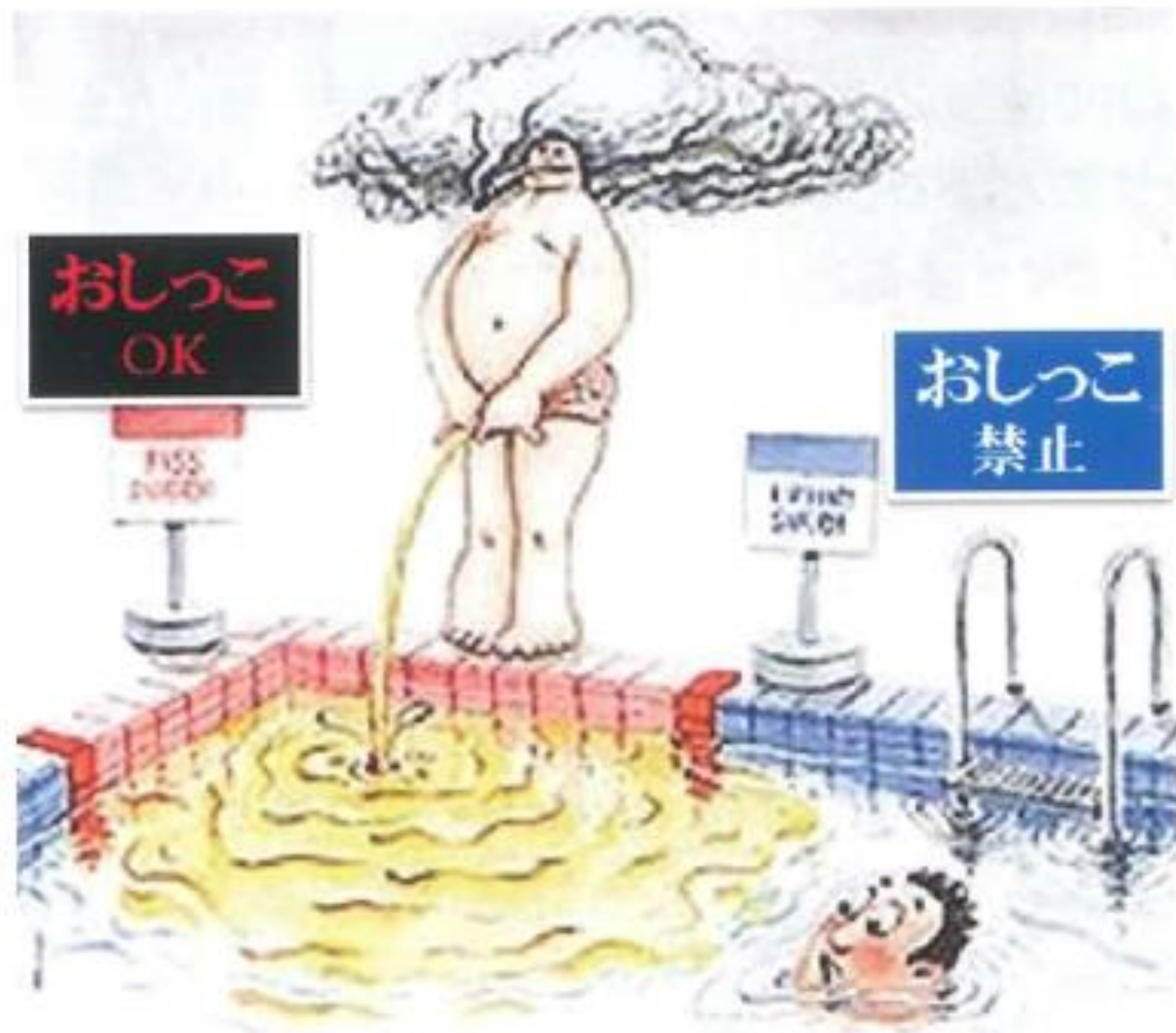
喫煙席と禁煙席が離れていれば大丈夫?

喫煙場所から煙が流れ出ないように対策をしていなければ、受動喫煙を防ぐことはできません。

受動喫煙防止や 禁煙に関する相談窓口

どうぞ、お気軽にご相談ください。

村山保健所	☎ 0 2 3 (6 2 7) 1 1 8 3
最上保健所	☎ 0 2 3 3 (2 9) 1 2 6 7
置賜保健所	☎ 0 2 3 8 (2 2) 3 0 0 4
庄内保健所	☎ 0 2 3 5 (6 6) 4 9 3 2
山形市保健所	☎ 0 2 3 (6 1 6) 7 2 7 1



ぶん えん

「おしっこ」ができるプール = 分煙レストラン

たばこの煙とPM2.5

大気汚染の原因物質として話題の**PM2.5**。たばこの煙の中にも多量の**PM2.5**が含まれています。

特に車の中など、密閉した空間では非常に高い値になります。窓を開けても十分な換気はできません。**車の中、特に子どもを乗せた車の中ではたばこを吸わないようにしましょう!**

主な場所でのPM2.5(単位: $\mu\text{g}/\text{cm}^3$)

- 完全禁煙のコーヒー店…………… 8
- 完全分煙^(※1)の飲食店(禁煙席)…………… 32
- 不完全分煙^(※2)の居酒屋(禁煙席)… 336
- 車の中で喫煙…………… **1,000以上**

※1 完全分煙：喫煙スペースを壁などで完全に仕切った分煙

※2 不完全分煙：壁などの仕切りがなく、禁煙席など空間で分けただけの分煙

出典：日本禁煙学会 受動喫煙ファクトシート2より



日本では、屋外のPM2.5の**1日平均濃度が70**を超えると、健康被害がおこる危険性が高いとして屋外での活動を控えるよう注意喚起を行うことにしています。

三次喫煙

煙のない受動喫煙

残留受動喫煙(サードハンドスモーク)



たばこを吸った人の息から30分~45分有毒ガスは出続ける

たばこの有害物質が壁や衣服に付着して有害物質を発生させる

たばこの臭い

アレルギー

発ガン性物質

ぜんそく

妊婦への影響

- : 早産、自然流産 **1.5倍**
- : 周産期死亡 **1.2~1.4倍**
- : 低出生体重児 **2倍**

病気の原因

特に乳幼児が悪影響を受ける



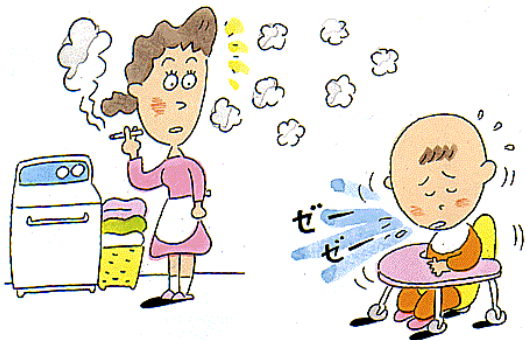
子どもへの影響

- : 乳幼児突然死症候群 **4.7倍**
- : 5歳以下の子どもの誤嚥事故

(たばこ)

2006年 **2583件**

2007年 **3338件**



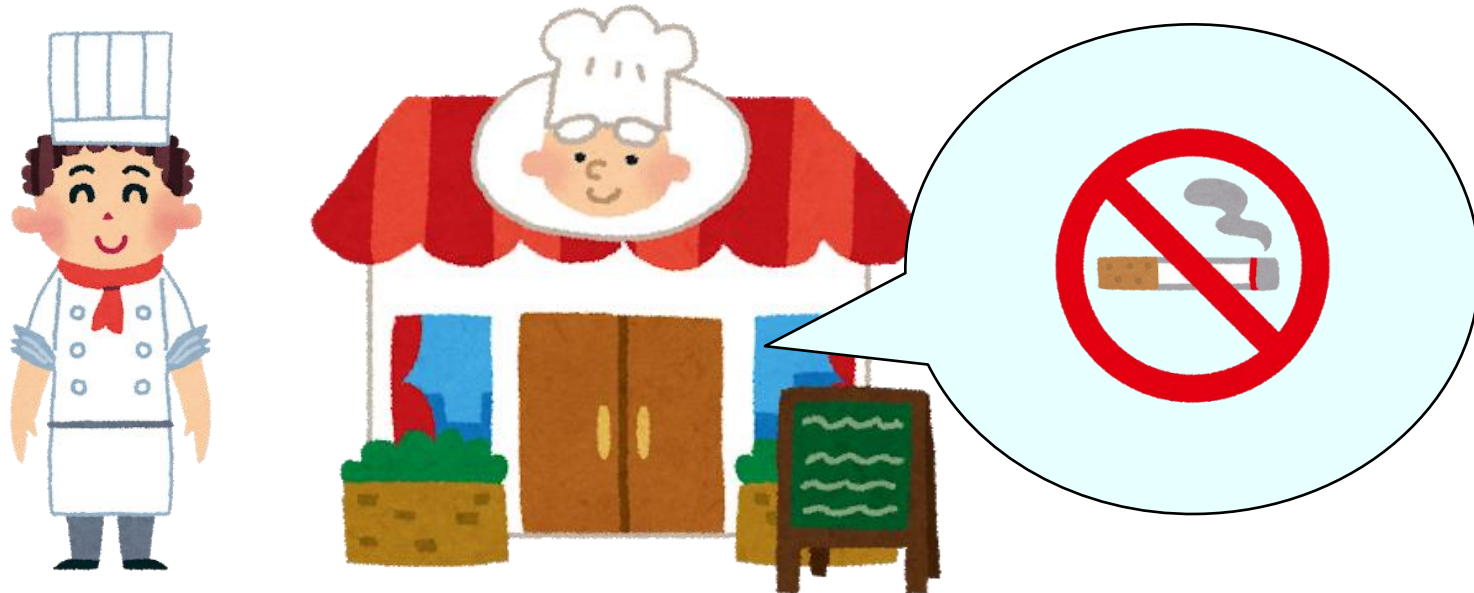
改正健康増進法と 受動喫煙防止対策



受動喫煙防止対策のための法律

2018年に**健康増進法の一部を改正する法律**が成立しました。

これによって、多くの人が利用する全ての施設において、**原則屋内禁煙**となります。



受動喫煙防止対策のための法律 ～改正健康増進法～



病院・学校

学校・児童福祉施設、病院・診療所、
行政機関の庁舎等

**2019年7月1日から
「敷地内禁煙」です。**

※屋外に喫煙場所を設置することも可能です。

受動喫煙防止対策のための法律 ～改正健康増進法～



**2020年4月1日から
「原則屋内禁煙」です。**

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の
設置も可能です。

受動喫煙防止対策のための法律 ～改正健康増進法～

 オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送
事業船舶・鉄道、その他全ての施設

**2020年4月1日から
「原則屋内禁煙」です。**

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の
設置も可能です。

改正健康増進法によって変わること ～喫煙場所に関するルール～

喫煙専用室



加熱式たばこ専用喫煙室



喫煙目的室



喫煙可能室



いずれも、20歳未満の方が
立ち入ることはできません



○ たばこの喫煙
× 飲食等の提供
施設の一部に

この喫煙が可能
等の提供可能
全部 または一部
に設置可

一般的な事業者

飲食提供施設に
定(経過措置)

健康増進法の改正と これからの受動喫煙防止対策



なぜ、法律が
変わったの？

喫煙は喫煙者およびその身近な人の **深刻な健康問題**です

タバコの煙から
多くの人を守るためのルールです。
皆さんの職場は大丈夫ですか？

最上保健所令和元年度受動喫煙防止対策



新規理美容室

新規飲食店



5件

20件

出前講座



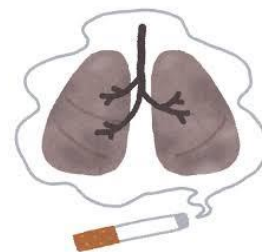
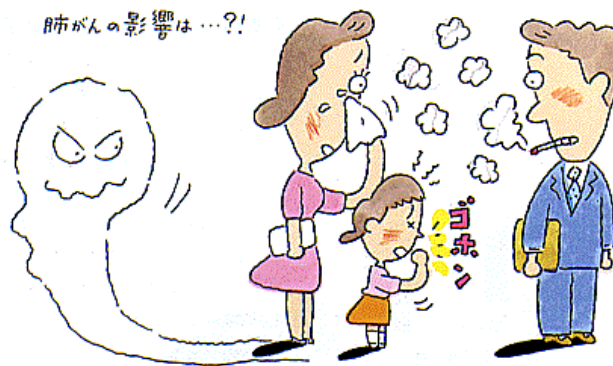
3回

たばこは毒物の缶詰

中村正和、高橋浩之著「スモークバスター」



肺がんの影響は...?!



食品衛生責任者講習会



8回



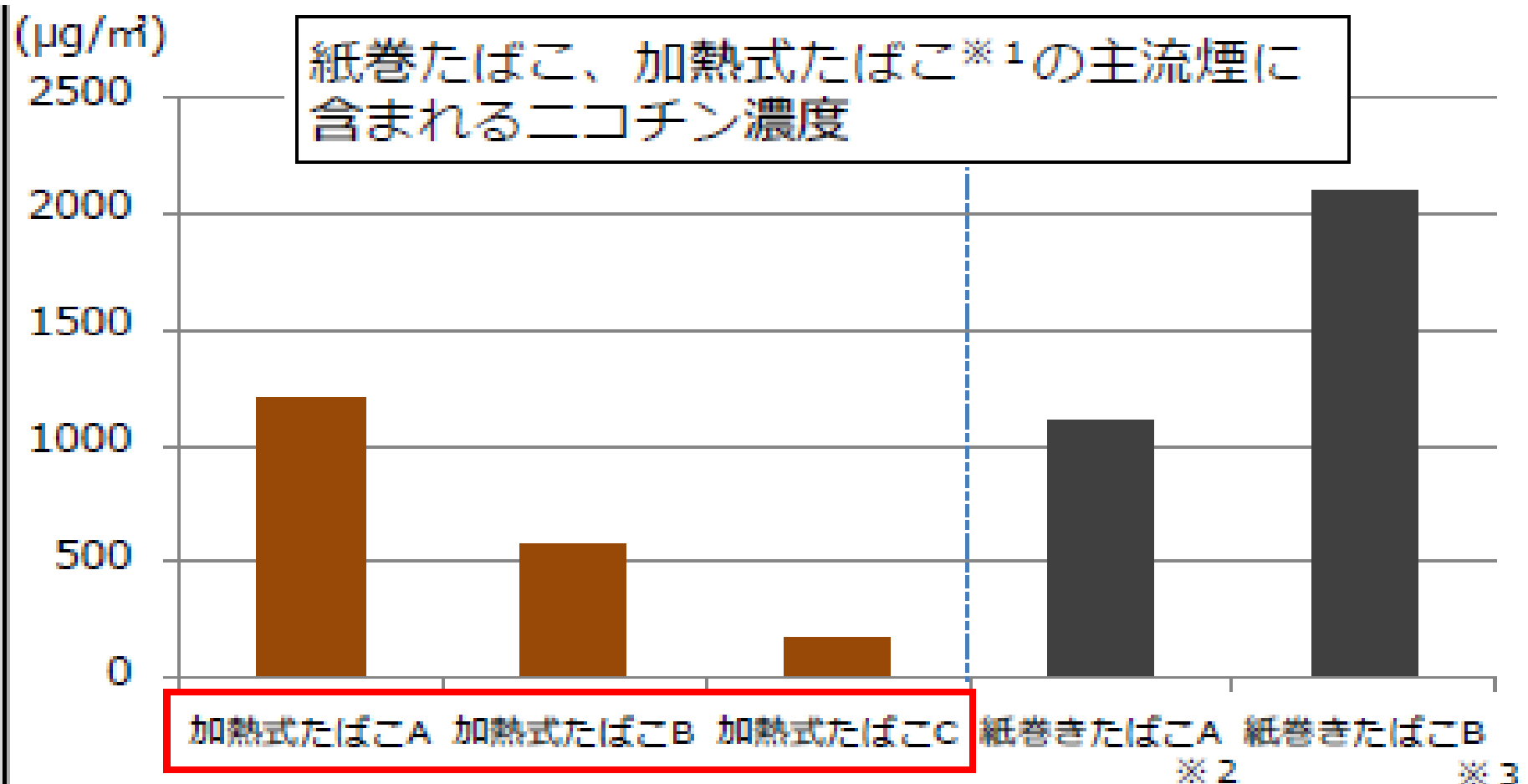
新たなスタイルのタバコ



新たなスタイルのたばこ

種類	特徴	健康への影響
無煙タバコ	<ul style="list-style-type: none">・加工したたばこ葉入りの小袋を口に入れてニコチンを摂取・煙はでない	<ul style="list-style-type: none">・がん(口腔・食道・胃・膵臓など)の原因・煙は出ないが受動喫煙が発生
電子タバコ 	<ul style="list-style-type: none">・リキッドを加熱して発生させた蒸気を吸入・<u>日本製はニコチンが含まれない</u> ※海外製品には含まれるものもある	不明(調査中) ※1 ホルムアルデヒドなどの有害物質が確認されている。 ※2 銘柄によって有害性が異なる
加熱式タバコ 	<ul style="list-style-type: none">・ヒートスティック(たばこ)を加熱して喫煙・ニコチンが含まれる・吐出煙にPM2.5が含まれる	不明(調査中)

加熱式たばこには紙巻タバコと同程度のニコチン



※1 : 12回吸引 (紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数)

※2・※3 : 試験研究用の紙巻たばこ参照品 (※2 : 1R5F ※3 : 3R4F)

タバコでなくしているもの

- 1 自分の**健康**・家族の**健康**・周囲の人の**健康**
- 2 タバコを買う**お金**
- 3 タバコを吸う**時間**



1日1箱の喫煙で…
1箱500円×365日
= **182,500円**

20年間で3,650,000円
40年間で7,300,000円

1日20本、
1本約5分でタバコを吸った場合、

1日：1時間40分
1年間：608時間(25日)

健康経営といった視点から
喫煙者を採用しない企業も増えています。

◎星野リゾート ◎ひまわり生命保険 ◎ロート製薬 ◎帝国データバンク
◎テルモ株式会社 ◎ファイザー ◎大分大学 などなど…

タバコを吸って病気になるのはパパ？ それともぼく？



職場におけるタバコ対策は、

禁煙の推進と受動喫煙対策の両方が必要です。

従業員の皆さんが、健康で働き続けるために
ぜひ、取り組みをお願いいたします。



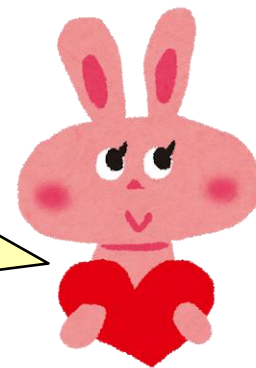
保健所では、

タバコと健康に関する出前講座を行なっています

「タバコと健康について知りたい」「受動喫煙防止
対策について知りたい」など、

少人数でも構いません。

職場の健康づくりにご利用ください。



ご清聴ありがとうございました

