



山形県  
庄内総合支庁

# 職場での受動喫煙防止対策、 従業員への禁煙のすすめ



令和元年12月3日  
山形県庄内総合支庁  
保健企画課 横瀬 陽子



# 本日の内容

- 喫煙の現状と健康への影響
- 受動喫煙の影響
- タバコをやめるために
- 改正健康増進法と  
山形県受動喫煙防止条例

# 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。**

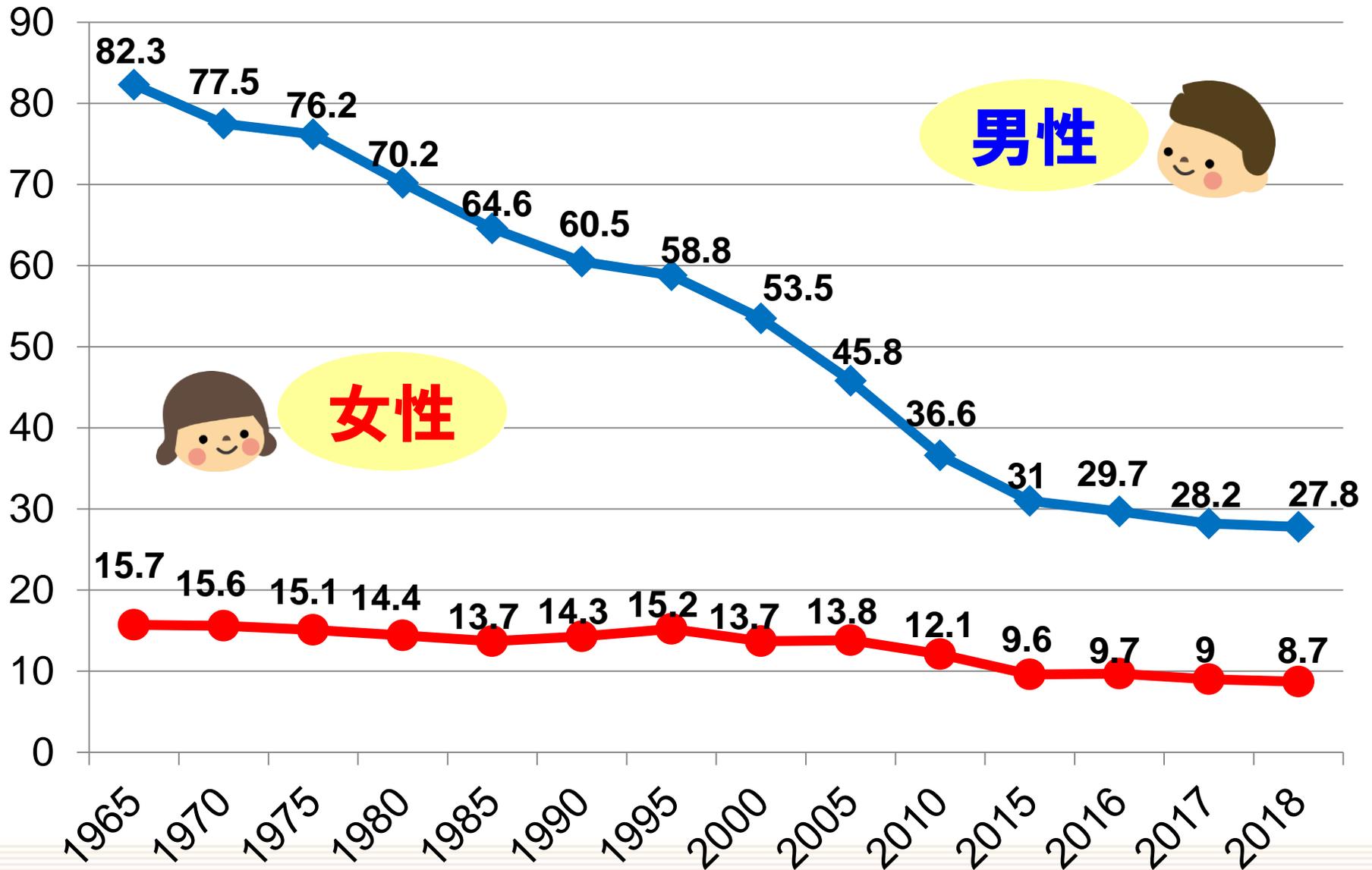
(平成28年国民健康・栄養調査)

**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～



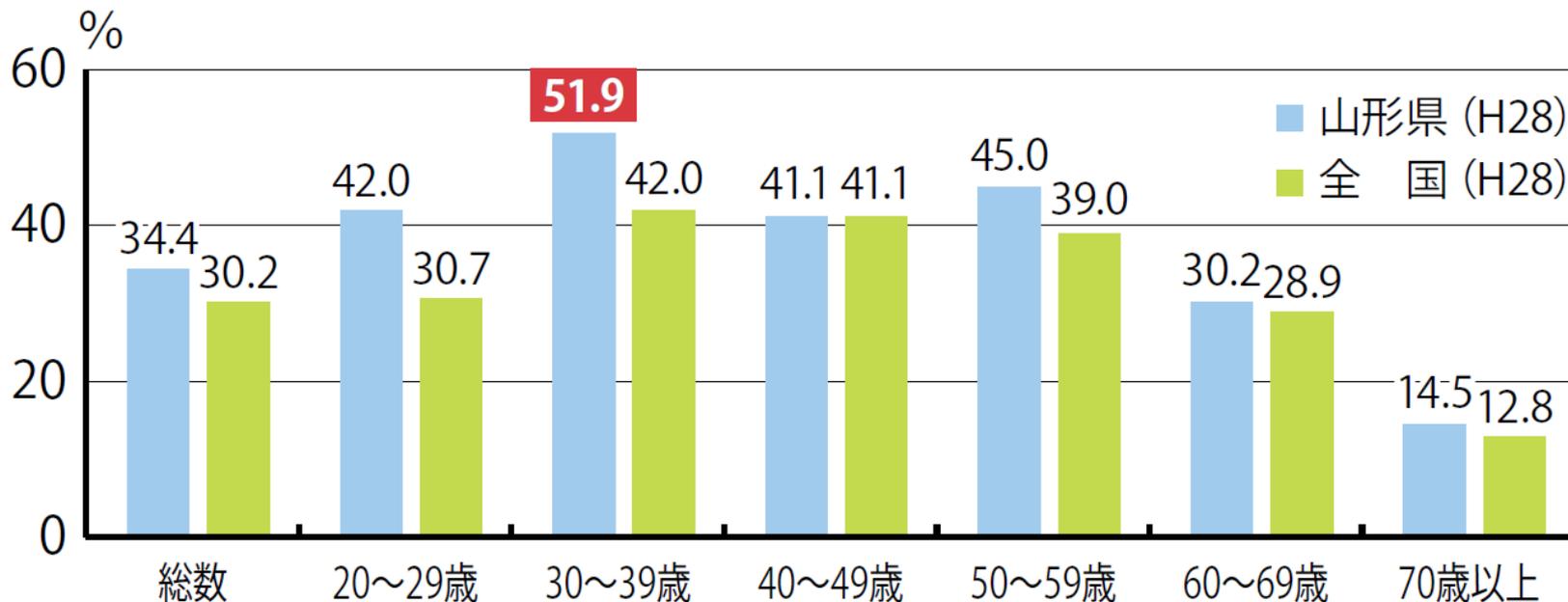


# 山形県民の男性の喫煙率は 全国平均よりも高い！



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)



# 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**

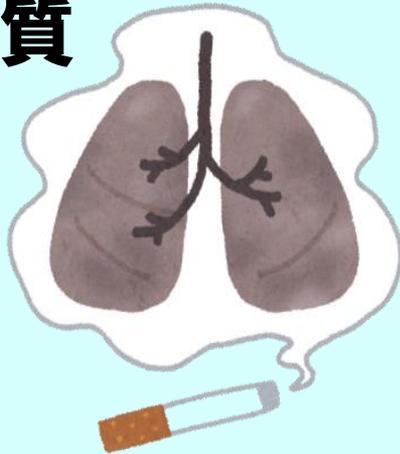
**一酸化炭素**

## 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→**依存性あり**

## タール

- 強い**発がん性物質**
- 「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  
**がん死亡率**

喉頭がん  
32.5倍

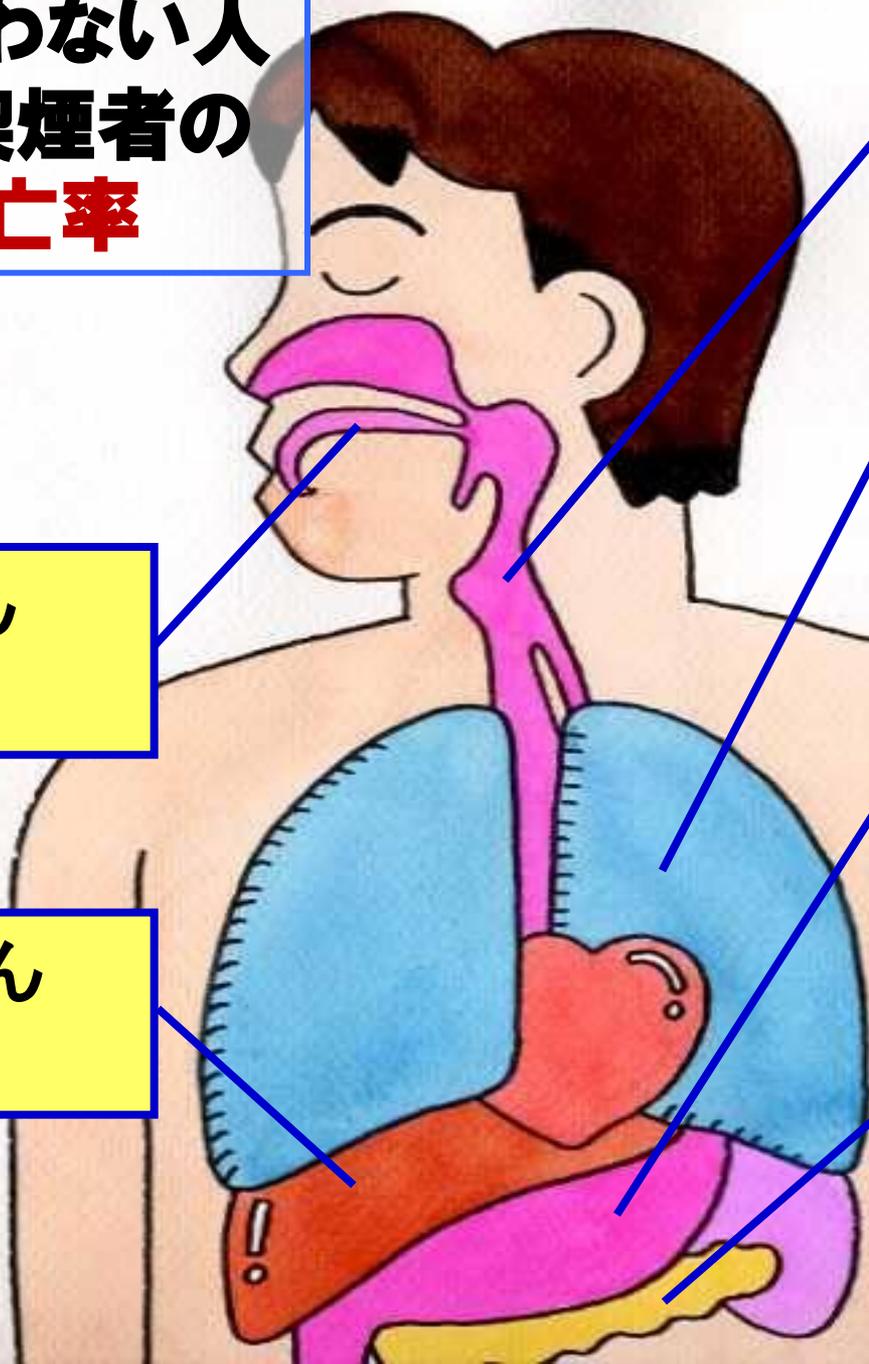
肺がん  
4.5倍

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



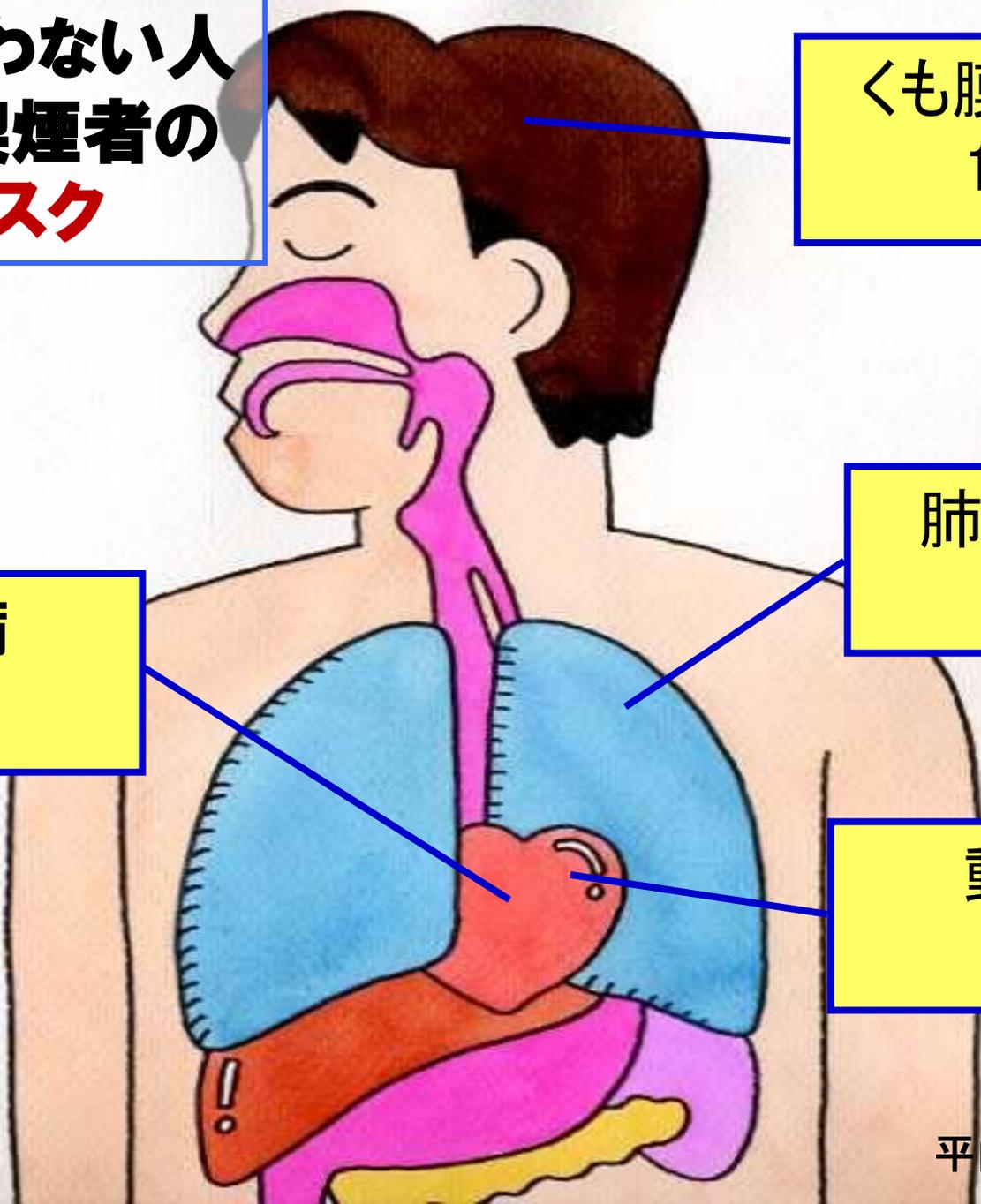
**タバコを吸わない人と  
比べた喫煙者の  
病気リスク**

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



**タバコを吸わない人には  
害はないの？**



# 受動喫煙は、深刻な健康問題

受動喫煙は、副流煙と呼出煙の  
混ざった煙を吸い込むことになる。

副流煙  
(ふくりゅうえん)

呼出煙  
(こしゅつえん)

主流煙  
(しゅりゅうえん)

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。

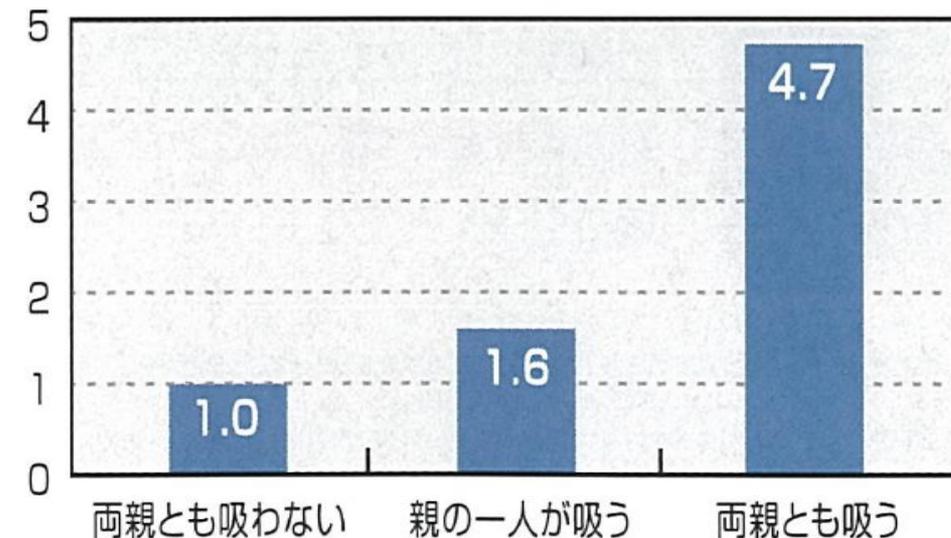


正常な細胞がほとんどない。

肺断面の変化

## ② 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

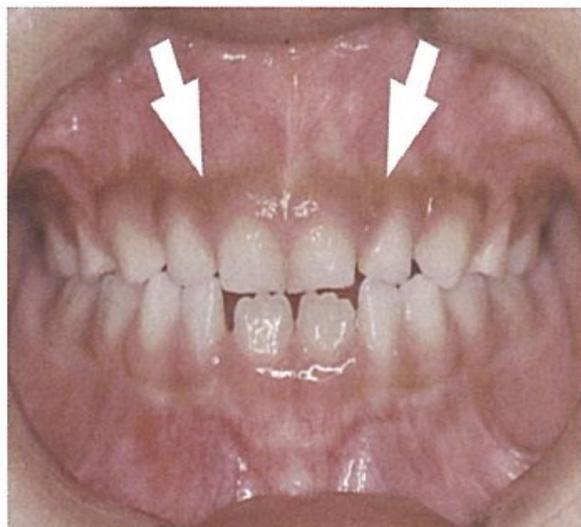


その他にも、気管支ぜんそくや中耳炎になる危険性が高まったり、からだや知能の発達に影響を与えるという研究も…

(出典:松崎道幸 臨床科学 1998年)

## ② 子どもの歯肉にも影響します

歯肉が黒くなってしまふ  
(親が喫煙者の5歳男児)



(写真:山形県歯科医師会)

# 三次喫煙

## 三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。

### 子どもへの健康被害をなくすために…

成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。



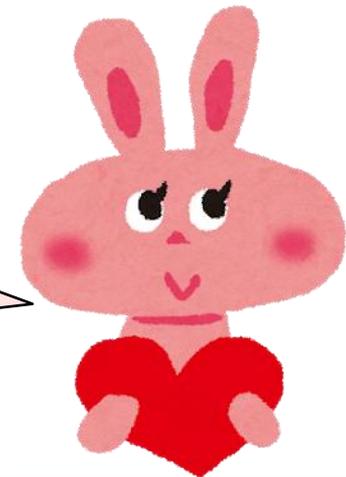
# タバコをやめるために



# 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



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

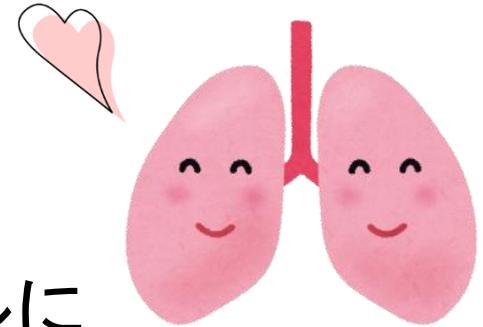
24時間：心臓発作の危険性が減少

2日間：臭いと味の感覚が元に戻り始める

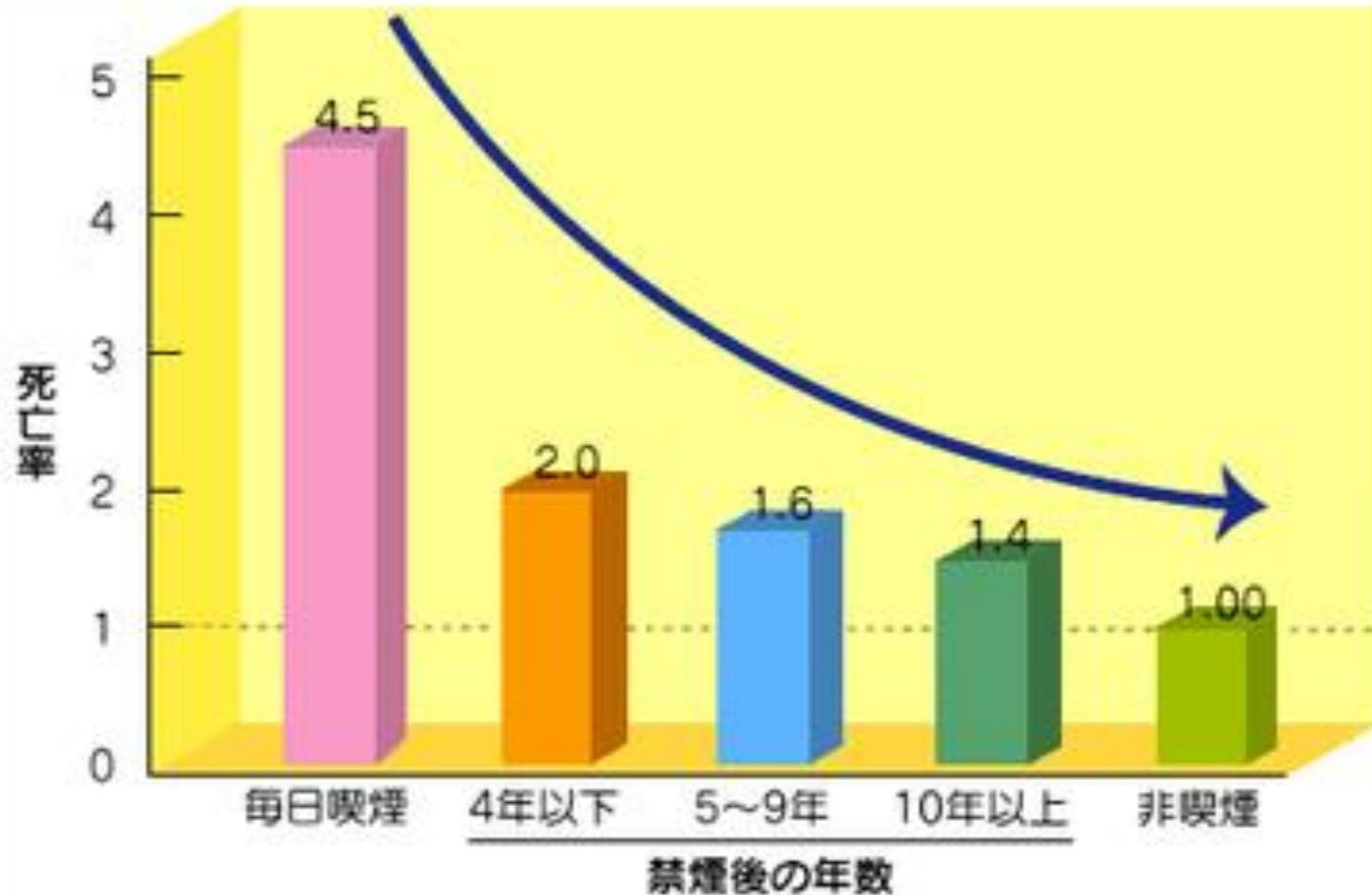
3日間：呼吸が楽になる。肺活量が増え始める。

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

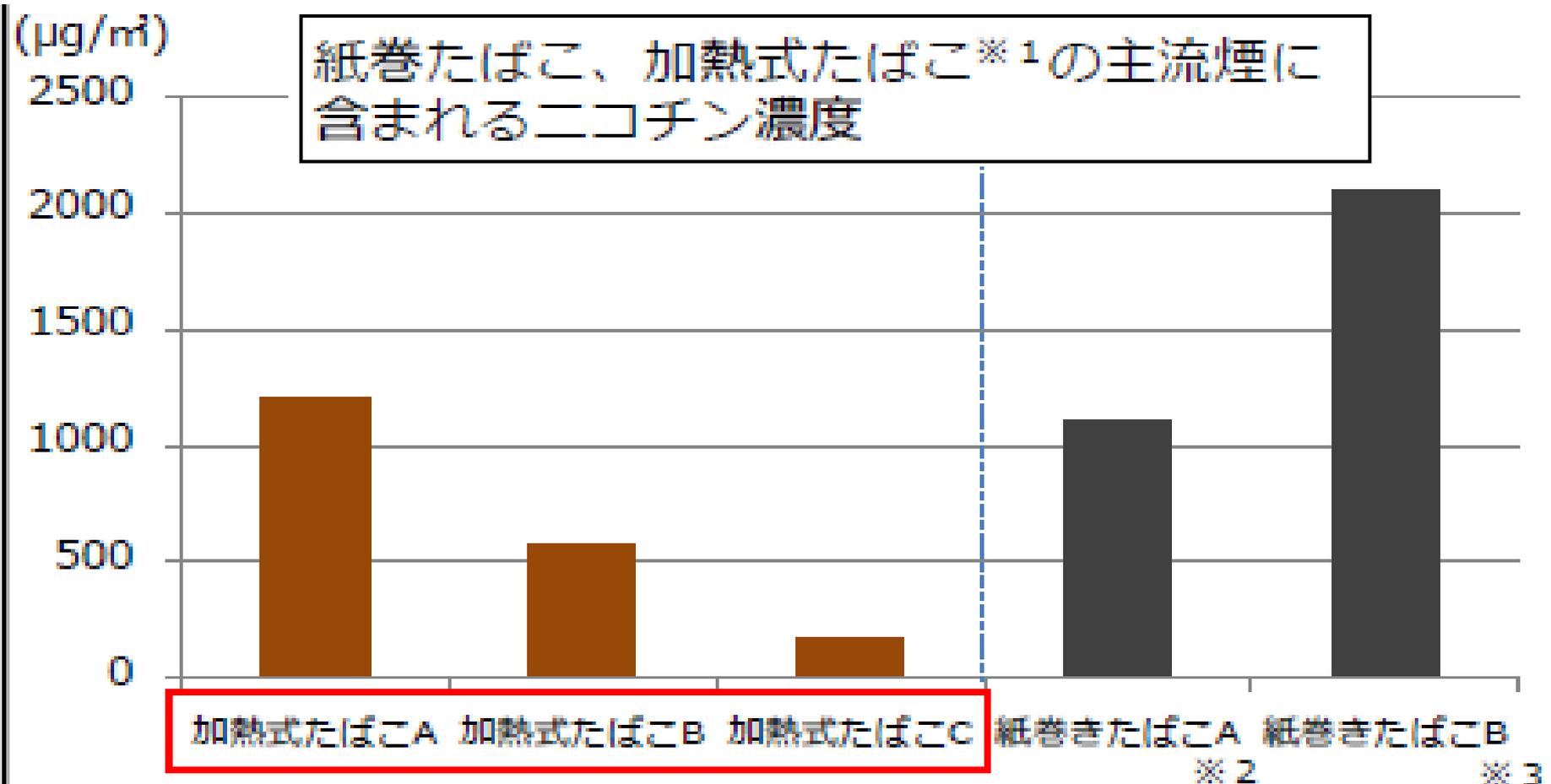
# 新たなスタイルのたばこ



# 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"><li>・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</li><li>・煙はでない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・がん(口腔・食道・胃・膵臓など)の原因</li><li>・煙は出ないが受動喫煙が発生</li></ul>
電子タバコ 	<ul style="list-style-type: none"><li>・リキッドを加熱して発生させた蒸気を吸入</li><li>・<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</li></ul>	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"><li>・ヒートスティック(たばこ)を加熱して喫煙</li><li>・ニコチンが含まれる</li><li>・吐出煙にPM2.5が含まれる</li></ul>	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)

# 改正健康増進法と 山形県受動喫煙防止条例



# 受動喫煙防止対策のための法律

- ・平成30年7月に「**健康増進法の一部を改正する法律**」が公布になり、山形県では平成30年12月に「山形県受動喫煙防止条例」が公布になりました。
- ・2020年4月1日からは多くの人を利用する全ての施設において「**原則屋内禁煙**」となります。



# 改正健康増進法及び山形県受動喫煙防止条例

多くの人を利用する全ての施設において、**原則屋内禁煙**となります。

## 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。

## 飲食店

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。

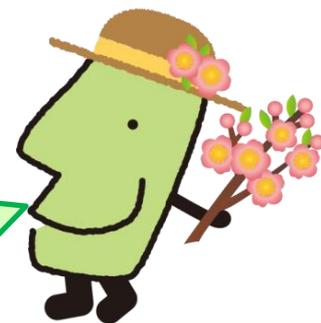
## オフィス・事業所など

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。

**さらに、平成30年12月施行の山形県の条例では、  
学校(大学を除く)や医療機関等では  
屋外喫煙場所を設けないように、  
公共性の高い施設では、  
喫煙専用室を設けないように努力規定を設けています。**



# 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



○ たばこの喫煙が可能  
× 飲食等の提供不可  
施設の一部に設置可

△ 加熱式たばこに限定  
○ 飲食等の提供可能  
施設の一部に設置可

○ たばこの喫煙が可能  
○ 飲食等の提供可能  
施設の全部、または一部  
に設置可

○ たばこの喫煙が可能  
○ 飲食等の提供可能  
施設の全部、または一部  
に設置可

一般的な事業者が適合

一般的な事業者が適合  
(経過措置)

特定事業目的施設に限定

既存特定飲食提供施設に  
限定(経過措置)

# 改正健康増進法と 山形県受動喫煙防止条例

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？



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**

# まとめ



# 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…

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 ご活用ください。

