

健康増進法の一部
を改正する法律
2020年4月から
全面施行

受動喫煙は危険？

受動喫煙は、たばこを吸わない方が喫煙者と同じ空間にいることで、たばこの煙を吸わされることをいいます。たばこの煙にはニコチンやタールなどの有害物質が含まれており、これらはがんや心筋梗塞などの発症率をあげると科学的に明らかにされています。

最近では、三次喫煙といって、たばこの火が消された後に周囲に残留する有害物質を吸入する、残留受動喫煙も問題視されています。また、喫煙者が吐く煙は呼出煙と呼ばれ、たばこを吸い終わっても長時間、呼気に有害物質が残ってしまいます。

このように直接副流煙を吸い込まなくても、呼出煙や三次喫煙などで、意図せず有害物質を体内に取り込んでしま

受動喫煙防止は マナーからルールへ 変わりました！



〔詳細〕 保健センター ☎ 385-5252

check

多くの施設は**屋内が原則禁煙**になります



すでに敷地内禁煙となっている学校や病院、児童福祉施設など行政機関に加え4月からは、飲食店などでも屋内が原則禁煙となります。

check

20歳未満は**立ち入り禁止**です



このマークのあるエリアでは受動喫煙のおそれがあるため、20歳未満の人は立ち入り禁止です。たとえ従業員であっても立ち入ることはできません。

今からはじめても遅くない！

禁煙にチャレンジしてみませんか

● 健康リスクが改善する

禁煙すると心臓発作のリスクが減少したり味覚や嗅覚が改善するなど、すぐに効果が出ます。また、病気にかかるリスクは、禁煙を10年から15年程度続けると非喫煙者レベルまで近づきます。

● 禁煙治療を受けてみませんか

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、自分の意思で禁煙を続けることは難しいのも事実です。そこで医師のサポートを受けながら禁煙する「禁煙治療」がおすすめです。

禁煙治療の保険適用となれば、処方される薬にもよりますが、13,000円～19,000円程度で治療が受けられます。

受動喫煙の対策がすすめられ、たばこを吸いにくい環境が整備されつつあります。これを機会に自分や、周囲の人の健康を守るために禁煙を考えてみませんか。

禁煙外来のある市内の病院

みはらしクリニック
元江別 890-15 ☎ 384-3184
土曜診療あり

たぐち内科クリニック ※予約制
元町 21-12 ☎ 389-7855

ささなみ内科クリニック ※予約制
野幌町 66-2 ☎ 382-3373

緑苑クリニック
野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490
土曜診療あり※第三土曜のみ

おおあさクリニック
大麻中町 2-17 ☎ 388-2233

ゆきざさ循環器内科 ※予約制
野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000

※通常外来の診療時間・曜日と異なる場合があります。事前に受診日程や不明点について直接医療機関へご確認ください。

うこともあるのです。
義務違反者には罰則も

こうした背景から健康増進法は昨年7月に改正されました。本年4月から、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わり、さまざまな施設で実施されています。

このルールに違反した場合は、罰則が課せられることがあります。また、この罰則は、施設を管理する事業者だけでなく、喫煙者個人も対象となっています。
喫煙禁止場所での喫煙はやめましょう。

新しいルール
3つのポイントを確認しましょう

check

新しい標識が設置されます



施設の中に喫煙室がある場合には、施設の出入口に、定められた標識が貼られています。利用するお店の判断基準にしましょう。
写真の標識：店内の一部に喫煙専用室があり、喫煙専用室は20歳未満の方は立ち入り禁止

設置される標識の一例



店内すべてが禁煙



店内すべてが喫煙可。20歳未満の方は立ち入り禁止



客席の一部が喫煙可。20歳未満の方は喫煙可エリアへの立ち入り禁止



加熱式たばこ専用喫煙室あり。20歳未満は喫煙室への立ち入り禁止