

## Q. 新型タバコは安全？

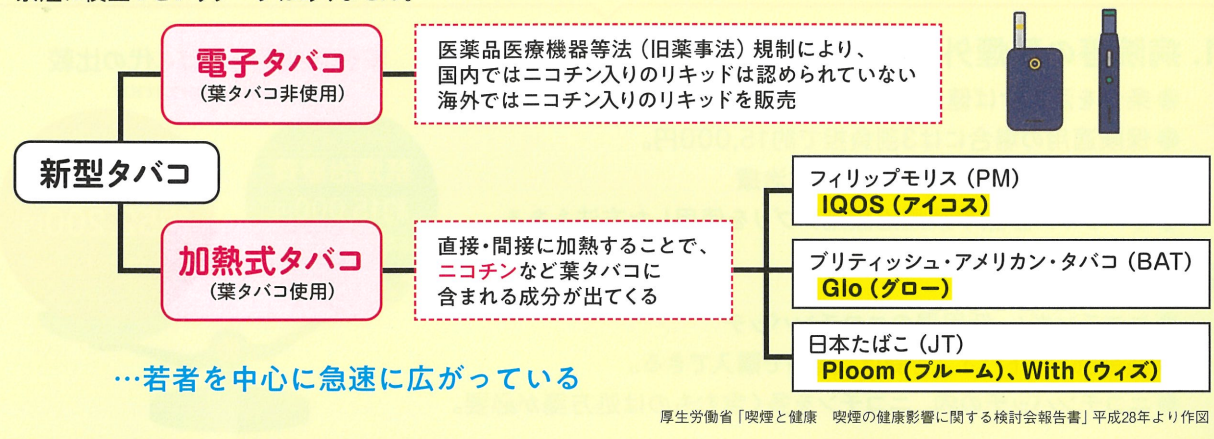
A. 安全とは言えません。

一口にタバコといっても近年様々な種類のタバコが売られています。例えば、加熱式タバコや電子タバコです。これらは新型タバコとも呼ばれます。

**加熱式タバコ**は通常のタバコよりも有害性が低い(タバコ葉を燃やすことにより発生する有害物質が抑制されている)と宣伝されていますが、蒸気には発がん性物質や粉じんが含まれ有害なことに変わりはなく、危険です。

**電子タバコ**(葉タバコを使用しない)であっても、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質や有害物質は含まれていることがわかっています。

新型タバコの蒸気はすぐに見えなくなりますが、紙巻きタバコの煙と同様に周囲に広がるので、受動喫煙を引き起こす可能性があります。また、禁煙のためにまずは、タバコを変えてみよう、と考える人もいるかもしれませんが、新型タバコが禁煙に役立つというデータはありません。



## Q. 分煙は有効か!?

A. 実は、分煙は効果がありません。

「喫煙室、喫煙カウンター、空気清浄機」の効果は限定的であり、ベランダで吸ったり、換気扇の下で吸ったりしても効果はほぼありません。※表紙45分ルール参照

## マナーからルールへ

タバコはもはや嗜好品ではありません!

望まない受動喫煙を防ぐために健康増進法が一部改正され、2020年4月1日より適用されています。

**ルール 1** 多くの施設において屋内が原則禁煙です。 ※詳しくは右表をご覧ください。

特に健康影響が大きい年代や、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止しています。

①子どもや患者等に特に配慮すべき施設	②①以外で、多数の人が利用する施設
学校、病院、児童福祉施設、行政機関等(バス・タクシー・航空機も含む)	事業所、工場、ホテル、飲食店、老人福祉施設、運動施設等(船舶、鉄道も含む)
<b>「敷地内禁煙」</b>	<b>「原則屋内禁煙」</b>
※特別に「特定屋外喫煙場所」を設けた場合にしか喫煙できません。	※特別に「喫煙専用室等」を設けた場合にしか喫煙できません。

**ルール 2** 管理権原者の方が講ずべき措置等について

- 20歳未満の方は喫煙エリアに立入禁止
- 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要
- 喫煙室には標識が義務付けられる

これにより、多くの方が利用する様々な施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となります。

※お客さんは子ども連れでは利用することができません。20歳未満の従業員に料理を運ばせることも掃除をさせることもできません。

これだけは知ってほしい!

イエローグリーンキャンペーン

イエローグリーンは「受動喫煙したくない・させたくない」気持ちを表す色です。

# タバコのこと

タバコによる日本人の年間死亡者数(推計)  
受動喫煙が原因で亡くなる人も少なくありません!



タバコは、吸う人にも吸わない人にも有害です。

タバコの煙には、約5,300種類の化学物質(ニコチン、タール、一酸化炭素、ホルムアルデヒド等)が含まれ、その中には発がん性のある物質も70種類近く含まれています。

また、タバコはいったん吸い始めるとなかなかやめられないという強い依存性のあることが特徴ですが、これは「ニコチン」によるものです。

## タバコの煙の種類

副流煙に含まれる有害物質は、主流煙の何倍?

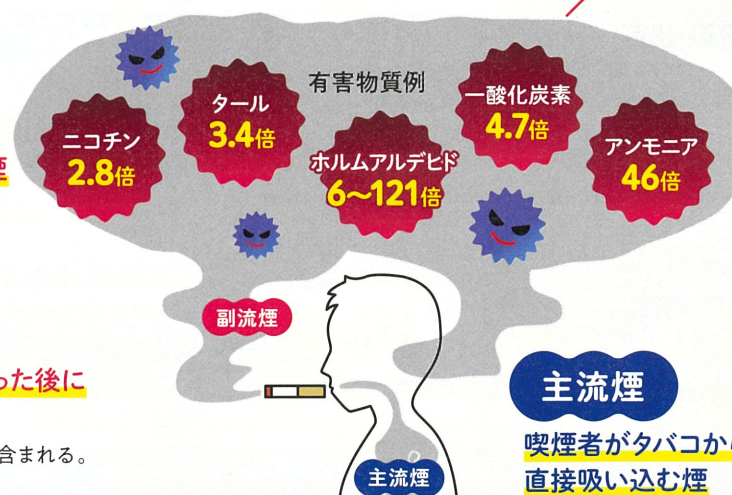
受動喫煙の原因

副流煙

タバコの先から出る煙  
有害物質が主流煙の数倍含まれている。

呼出煙

喫煙者がタバコを吸った後に吐き出す息  
喫煙後45分間有害物質が含まれる。



45分ルールについて

喫煙後45分間は、喫煙者の呼吸から、タバコの成分が出続けているという研究結果があります。喫煙の影響が、周りの方におよぶことを防ぐために喫煙後45分間は、職場や家族のいる自宅等に戻らないようにしましょう。

