

喫煙と健康を 考えよう！



毎月 22 日は「禁煙の日」です。禁煙推進学術ネットワークでは、「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」をスローガンに、平成 22 年 2 月 22 日に登録されました。日本の喫煙率は年々下がっているといわれていますが、当別町の喫煙率は高い状態が続いており、たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙のあり方を考えていく必要があります。

※1 さまざまな学会が禁煙推進の活動を行い、禁煙方法に関する研究や社会的な禁煙推進活動を共同で行っています。

望まない受動喫煙防止の取り組み

望まない受動喫煙^{※2}をなくすため、施設などの喫煙の規制を定めた「健康増進法」が改正され、令和元年 7 月 1 日から一部施行、令和 2 年 4 月 1 日より全面施行されます。

★健康増進法の改正ポイント

- ①多くの施設で、**屋内が原則禁煙**に
- ②**20 歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入り禁止**に
- ③**屋内での喫煙には、喫煙室の設置が必要**に
- ④**喫煙室には標識掲示が義務付け**に

※2 受動喫煙とは、たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸い込んでしまうことです。

＜標識掲示の一例＞

- ・施設内に喫煙専用室があることを示す標識
- ◎悪質な違反者には罰則（過料）が科せられる場合があります。



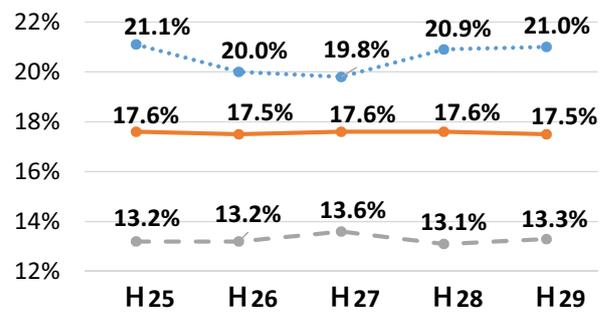
今後も、健康への影響が大きい、子どもや疾患のある人に配慮し、より一層の健康リスクの低減を実現する社会へ向けた法律の整備が進められていく予定です。

当別町の喫煙率は？

「北海道の喫煙率は、全国で最も高い」といわれています。当別町では、町で国民健康保険に加入している方の喫煙状況を継続して調査しており、喫煙率は右のグラフのとおりです。全道の喫煙率と比較すると、当別町の喫煙率は高く、その傾向は数年変わっていません。



★ 喫煙率の推移



出典：特定健診結果帳票（当別・全道）
国保中央会特定健診結果（全国）

町内施設等での喫煙状況

(1) 公共施設の状況は？

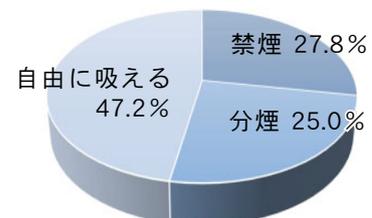
令和元年 7 月 1 日に一部施行された健康増進法では、公共施設は原則敷地内禁煙とされていますが、屋外に必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができることとなっています。町内の公共施設はこの健康増進法に準じた状況となっています。

(2) 地域会館の状況は？

町の保健推進員の協力で、喫煙状況を調査していません（平成 30 年度）。結果は地域会館の利用のきまり

として、「禁煙 27.8%」「分煙 25.0%」「自由に吸える 47.2%」でした。しかし、会合によっても喫煙状況は違い、会合内での取り決めにより禁煙としている状況は高い傾向がありました。

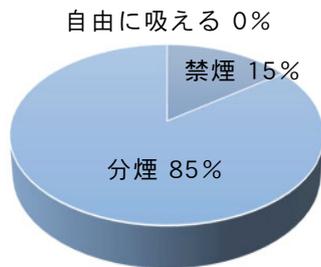
★ 地域会館の喫煙状況



(3) 企業の状況は？

さまざまな業種から抽出した町内 16 企業へ「喫煙に関するアンケート調査」を実施（平成 30 年度）し、回収率は 81.3% でした。結果は、「禁煙 15.0%」「分煙 85.0%」「自由に吸える 0%」。全ての企業が「全面禁煙、喫煙室の設置、壁でスペースを区切る、喫煙場所の指定、排気装置の設置、禁煙タイムを設ける」

★ 町内企業の
喫煙状況



等の喫煙対策を講じていましたが、喫煙室の仕切りが不十分な状況もみられました。

また、企業の喫煙率をみると「全体 32.0%（男性 33.7%、女性 23.8%）」と当別町の喫煙率と比較しても高い実態がありました。

このような町内の喫煙状況の中、喫煙環境は地域や企業に任されている部分が多く、それぞれの健康意識等により、喫煙対策への取り組みに差が大きいことが分かっています。町や町内企業の喫煙率の高さからも、改正後の健康増進法が令和 2 年 4 月 1 日に全面施行されることに伴い、多くの施設で屋内が原則禁煙となることから、喫煙環境を考えていく必要があります。

軽く考えていませんか？ 受動喫煙

受動喫煙によるたばこの煙には、喫煙者が吸う煙よりも有害物質が多く、悪性新生物（がん）や心筋梗塞などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、歯周病など、さまざまな病気を引き起こす危険が高いことが分かっています。

当別町の死因の 1 位は「悪性新生物（がん）」ですが、部位別にみると**男女ともに気管支および肺がんが 1 位**となっており、喫煙率の高さと関係があります。

また、最近では受動喫煙だけではなく、喫煙者が身につけているものから発せられるたばこの臭いを吸うこと（サードHANDSモークキング）でも、周りの人の体調や集中力に影響が出ることが分かっています。さらに、子どもがたばこにより受ける影響は大人以上に深刻であり、周りにいる大人がルールを守ることが大切です。



出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ）ホームページ
(<https://www.erca.go.jp/ydbou/zensoku/sukoyaka/51/medcal/medcal05.html>)

■ 気をつけていても、やっぱり臭う… サードHANDSモークキングとは？

たばこの煙は髪の毛や衣服にしみ込むため、近くだと臭ってしまいます。受動禁煙は、2 次的な喫煙という意味で「セカンドHANDSモークキング」と英語でいい、喫煙者が身につけているものなどから発せられるたばこ臭を吸うことを「サードHANDSモークキング（3 次喫煙）」といいます。壁や床、カーテンなどにしみ込んだたばこ臭を吸うことも「サードHANDSモークキング」です。

■ 新型たばこは害がない？

近年、電子たばこや加熱式たばこといった新型たばこが急速に広まっています。「害が少ない」「受動喫煙がない」「禁煙できる」等と誤認されている傾向にありますが、開発されてまだまもなく、長期にわたる健康被害は明らかとなっていません。また、健康増進法でも紙たばこ同様に規制の対象となっています。新型たばこから紙たばこに戻る人も多く、禁煙に有効ではないことも分かっています。

禁煙にチャレンジしてみませんか？

たばこの煙には依存性のある「ニコチン」が含まれており、喫煙をやめたいと思ってもなかなかやめられません。禁煙の方法には、禁煙外来の活用、自力で禁煙する等のやり方があります。喫煙場所の制限やたばこの値上がり等で、そろそろ禁煙しようかなと考えている方は、今がチャンスです！

町では保健師による禁煙支援を行っています。ぜひ活用し、まずは自分に合った禁煙方法を探しましょう。

★ 特集に関する問合せ、禁煙支援のご相談は…

保健福祉課健康推進係
(ゆとろ内・☎ 23 - 4044)