受動喫煙と禁煙

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

本日のセミナーの目的

1. 喫煙に関する健康被害を知り、自身や周囲の健康について考える
2. 吸う人も吸わない人も、より良い職場環境の構築及び健康確保に繋げる

本日の目次

1. 法律に基づく受動喫煙対策と事業場でできる対策を知る
2. たばこがもたらす健康への影響
3. 新型たばこについて
4. まとめ

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

日本の受動喫煙対策

健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号） 概要

▶2019年1月、7月、2020年4月と**3段階**で施行

健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号） 概要

改正の趣旨

基本的考え方　第１　「望まない受動喫煙」をなくす

望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、当該施設等の管理について権原を有する者が講ずべき措置等について定める。

【基本的考え方 第１】「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

【基本的考え方 第２】受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

子どもなど20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

【基本的考え方 第３】施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。

その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営するものについては、事業継続に配慮し、必要な措置を講ずる。

出典：厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html

SAMPLE

たばこによる死者

喫煙に関連する病気による死者

国内で年間で約19万人

参考:健康日本21(第三次より)

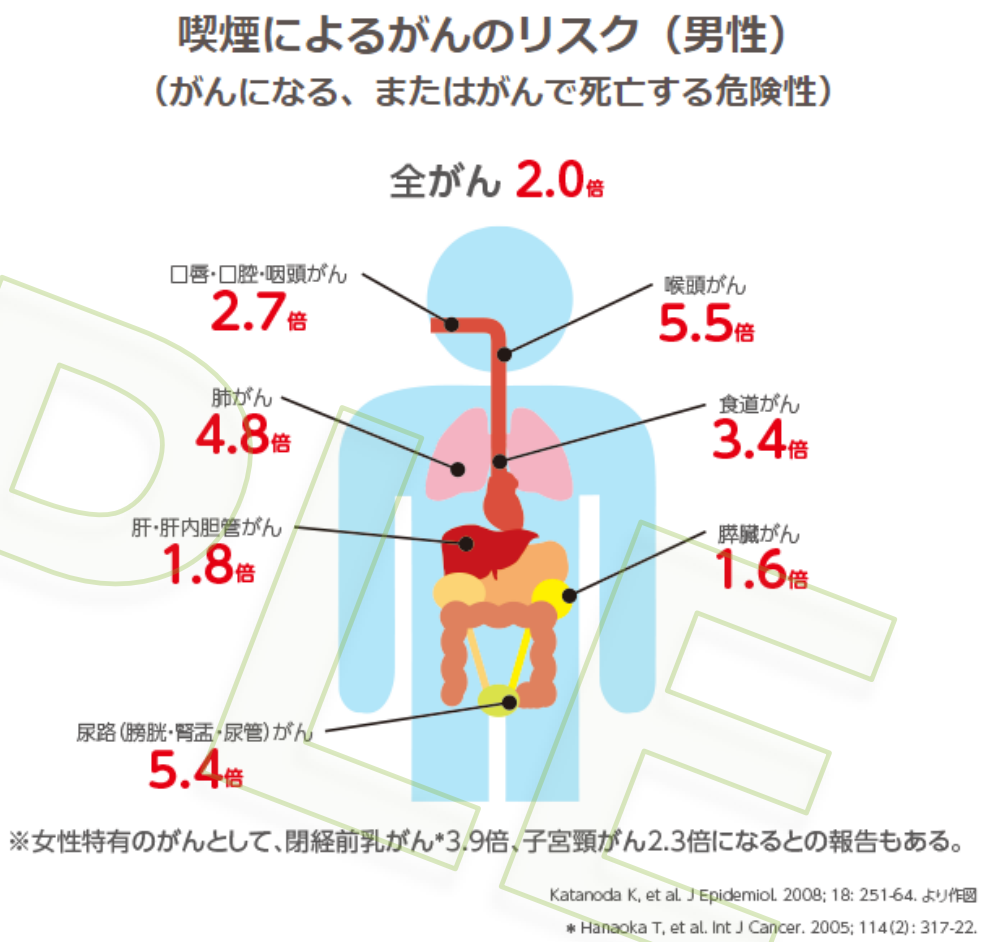
喫煙によって縮まるとされる寿命

男性 8年・女性 10年

喫煙によってがんになるリスク

全てのがんで2倍（男性の場合）

出典：日本医師会　https://www.med.or.jp/forest/kinen/



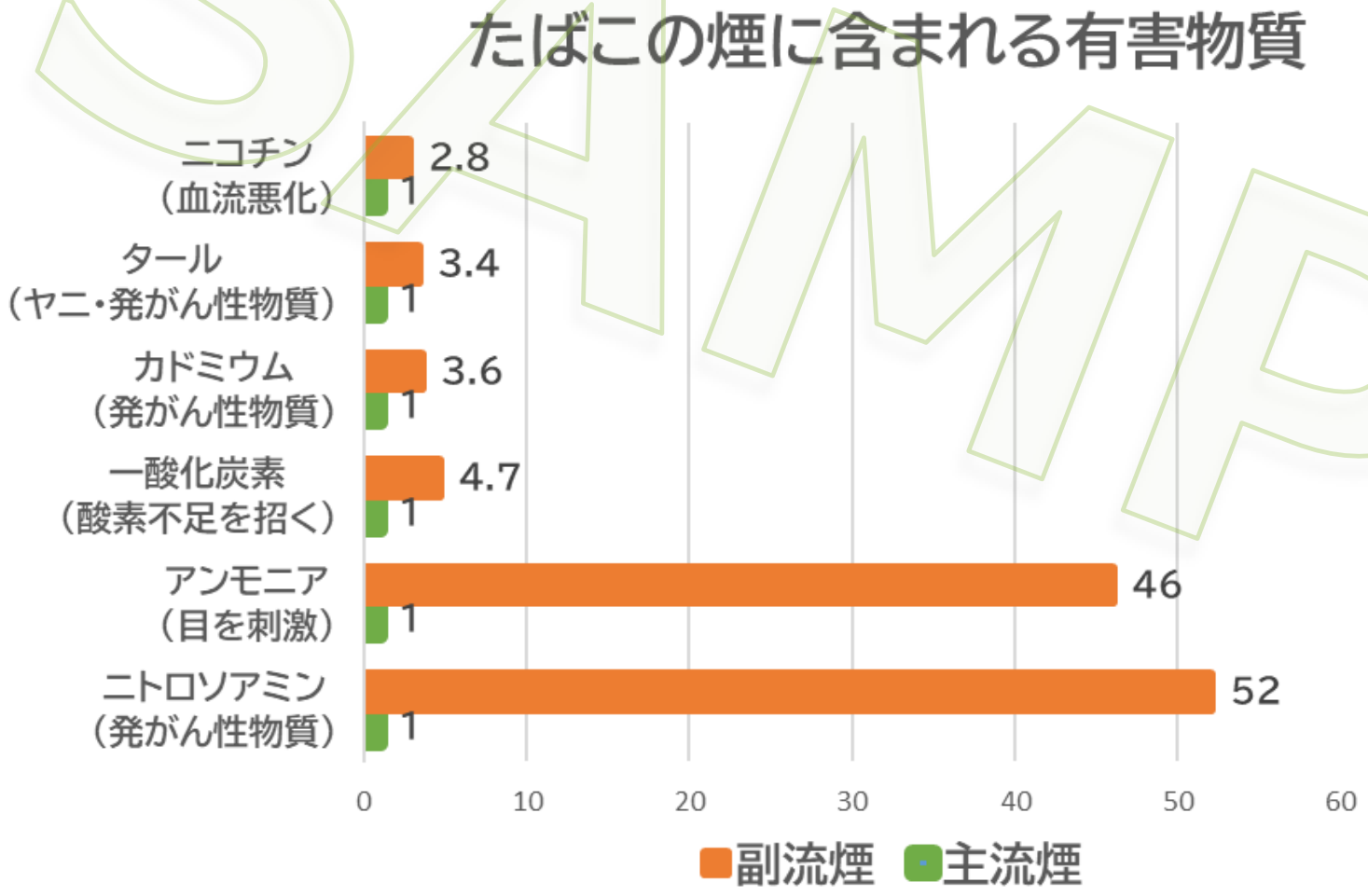
出典：文京区
https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/kenko/seikatsusyukan/tabakotokenkou/tabakonitsuite.html

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

周りへの影響（受動喫煙）

副流煙に含まれる有害物質の方が濃度が高い！

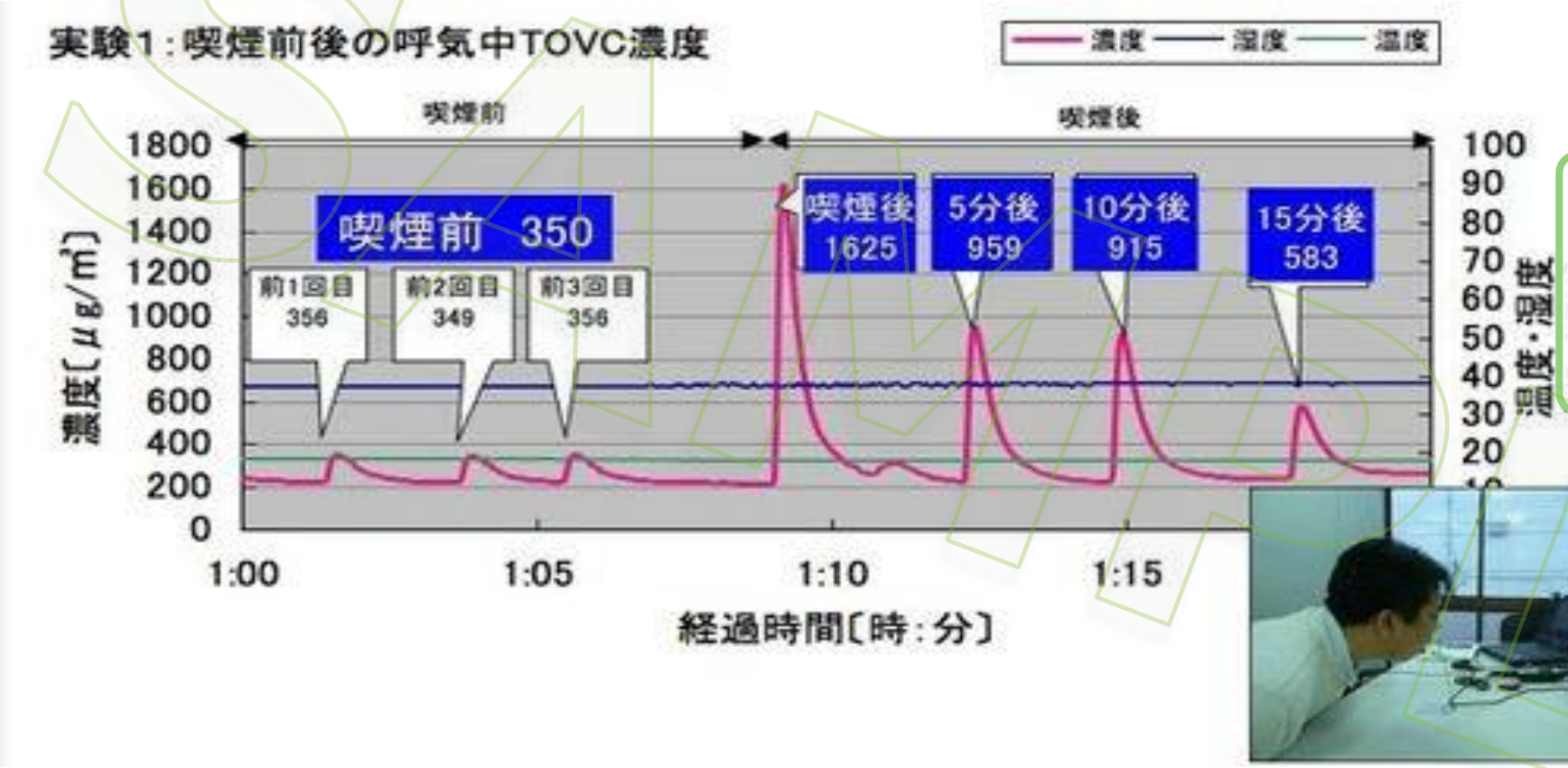


出典：日本医師会　「主流煙と副流煙」
http://www1.ehime.med.or.jp/epa/tobacco/passive.htm

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

喫煙後の呼気がもとに戻るまで約45分



戻るまでに
約**45分**必要！

喫煙する前の呼気および野外で喫煙して室内に戻った時の呼気に含まれる
TOVC（喫煙後の呼気に含まれるガス状物質）の濃度のリアルタイムモニタリング結果

出典：2007年度厚労科研分担報告書「受動喫煙対策にかかわる社会環境整備についての研究（主任研修者：大和浩）」

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

たばこをやめるのが難しい理由

Q.「今度こそ絶対にやめる！」と決心して禁煙を始めても
また吸ってしまうのはなぜでしょうか？

喫煙者の約70%はニコチン依存症

（麻薬にも劣らない依存性）

＋ 心理的要因（習慣）

厚生労働科学研究費補助・疾患・障害対策研究分野第3次対がん総合戦略研究　平成17年度総括・分担研究報告書より

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

禁煙をサポートする従業員や周りができること

① 喫煙者の話を聴いてみてください

② 会社でのフォロー体制や禁煙情報を提供

③ 少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒める

④ たばこを吸いたくならないように喫煙道具を預かる(環境整備)

⑤ 禁断症状がみられる時期にも温かく見守る

⑥ 気分転換ができるよう、外に連れ出す

⑦ 禁煙を孤独な作業にさせないために、できるだけ声をかける

禁煙方法について
詳しく知りたい！
という方は是非
ご相談ください！

参考：e-ヘルスネット「禁煙支援」
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-004.html

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.