



澄み切った空に深呼吸する老若男女すべての市民を表しています。

たばこの煙のないまち

# スモークフリーシティ・すいた



スモークフリーシティ・すいたのページ

をめざして

市では、「スモークフリーシティ(たばこの煙のないまち)・すいた」の実現をめざしています。喫煙者本人の健康を守り、かつ受動喫煙を防止することで、すべての市民が健康で快適に暮らすことができるまちづくりを推進しています。  
☎健康まちづくり室(出口町☎6384・2614☎6339・7075)

## 禁煙支援の充実

喫煙者へ禁煙の情報を届けることはもちろん、禁煙に関心のある人を後押しするため、市では支援も行っています。詳しくは市ホームページを確認してください。☎成人保健課(出口町☎6339・1212☎6339・7075)。

### 最大1万円を助成 禁煙チャレンジ

禁煙は、自分一人だけではなかなか達成が難しいといわれています。そこで広まっているのが、医療機関のサポートのもと、禁煙をすすめる禁煙治療です。市では禁煙の取り組みをサポートするため、治療費の自己負担額のうち、最大1万円を助成する制度「禁煙チャレンジ」を実施しています。



禁煙チャレンジのページ

### 保健師が無料で応じます 禁煙相談の実施

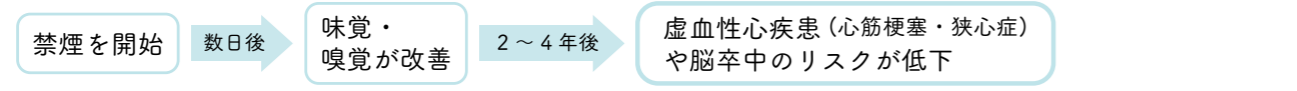
ニコチン依存度チェックや肺年齢測定、ニコチン離脱症状の対応策、禁煙治療の情報提供を行います。



健康相談などのページ

## 禁煙の効果

禁煙はいつ始めても遅くありません。長年の喫煙によるダメージを受けた体も、禁煙を続けることで健康に近づいていきます。



金銭面でもメリットがあり、1日1箱(500円)吸う場合、1か月で約1万5000円、1年間で約18万円の節約となります。禁煙で浮いたお金で、ちょっとした贅沢ができるかもしれません。



## 禁煙のコツ

### その1 食後は歯磨きをする

食後は、ついたばこを吸いたくなる瞬間。食後の一服から食後の歯磨きに習慣を変えてみましょう。

### その2 たばこに近づかない

たばこを見たり吸っている人のそばにいたりすると、吸いたくなったり、たばこを勧められたりするかもしれません。特に飲み会などの席には要注意。

### その3 たばこの代わりにものを口にする

吸いたくなったら、代わりに水や氷、ノンシュガーガムなどで気持ちを切り替えましょう。

### その4 体を動かす

散歩や体操、掃除など体を動かし、吸いたくなる気持ちを和らげましょう。

そのほか、周りに禁煙を宣言することも得策です。

## 加熱式たばこは安全って本当？

煙の少ない加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれており、健康上のリスクがあります。禁煙の第一歩として加熱式たばこを使用する人がいますが、紙巻きたばこよりも満足感が得られにくく、7割\*は紙巻きたばこと併用しているといわれています。体のためには、禁煙が一番です。

\*厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査結果の概要より

## たばこはマナーからルールへ STOP 受動喫煙

改正健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例の施行により、たばこを吸える場所や吸うときのマナーは、ルールへと変わっています。

### 知っていましたか？

#### 原則 敷地内禁煙

子供や患者など、健康影響が大きい人が多く利用する施設  
(※第一種施設)



病院 学校 行政機関の庁舎

#### 原則 屋内禁煙

居住空間を除く2人以上の人が同時に利用する施設  
(※第二種施設)



飲食店 商業施設 事業所など

※規模が小さい飲食店は経過措置として店内で喫煙可能な場合があります。

喫煙エリアへは20歳未満立ち入り禁止

屋内での喫煙は専用の喫煙室などの中でのみ可能

標識掲示が義務付け

※大阪府条例では、禁煙飲食店にも「禁煙」の掲示義務があります。



### 法律・条例のポイント

- ①望まない受動喫煙をなくす
- ②健康影響が大きい子供・患者などに特に配慮
- ③施設の類型ごとに対策

## 受動喫煙による健康影響

たばこの先から立ち上る副流煙には、直接吸い込む主流煙より、数倍多くの有害物質(発がん性物質、ニコチン、一酸化炭素など)が含まれています。喫煙者だけではなく、受動喫煙により、周囲の人の健康にも悪影響が及びます。

受動喫煙による年間死亡数は、約1万5000人\*といわれています。  
\*厚生労働省の推計による

### 受動喫煙との因果関係がほぼ確実である健康影響

大人 ・肺がん ・虚血性心疾患 ・脳卒中 ・臭気・鼻への刺激感  
子供 ・喘息

### その他の受動喫煙による健康影響(因果関係があると考えられているもの)

大人	鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD) など
子供	喘息の重症化、呼吸機能低下、中耳疾患 など

### ⚠ 妊婦や小児は特に注意

- ・子供はたばこの健康影響を受けやすく、両親がたばこを吸っている場合、子供がSIDSで死亡する危険性は約4.7倍に増加すると報告されています。
- ・妊婦の人は受動喫煙により、子宮内発育不全や低出生体重児の割合が20~90%増加すると報告されています。

## 「喫煙禁止」場所以外での喫煙は自由？

住宅などの私的空間や、公園などの多くの屋外の場所においても、望まない受動喫煙の防止のため、たばこを吸う際には周囲の人への配慮に努めることが必要です。\*大阪府受動喫煙防止条例による

## 三次喫煙(サードハンドスモーク)について

たばこを消した後に残留する化学物質を吸入することを、三次喫煙といいます。

三次喫煙は、煙そのものを吸い込む受動喫煙とは異なり、喫煙者の毛髪や衣類、カーテン、車内などに付着して残留した化学物質を吸い込むもので、近年健康への影響が懸念されています。

2月5日(日)  
午後2時  
～4時

# スモークフリーフェスタ

場所：国立循環器病研究センター3F講堂(岸部新町)

定員：当日先着200人。午後1時30分開場。

申込不要。参加無料。

たばこの健康への影響に関する講演やパネルディスカッションを通し、市がめざす「スモークフリーシティ・すいた」について知ってもらうために開催します。

午後2時～2時10分	開会
午後2時10分～2時30分	禁煙啓発ポスター表彰式
午後2時30分～2時50分	特別講演「禁煙したいのにできない遺伝子？」 講師：医薬基盤・健康・栄養研究所 理事長 中村祐輔さん
午後2時50分～3時10分	特別講演「心臓と脳を守るために」 講師：国立循環器病研究センター 理事長 大津欣也さん
午後3時20分～4時	パネルディスカッション 「これからのたばこ対策～すべての人が健康で安心して暮らせるために」 パネリスト 医薬基盤・健康・栄養研究所 理事長 中村祐輔さん 国立循環器病研究センター 理事長 大津欣也さん ダスキン 人事労務室 室長 堀桂さん 吹田市長 後藤圭二 コーディネーター 大阪大学大学院医学系研究科 教授 岡本玲子さん

## 同時開催

### 卒煙支援ブースパネル展示

4月にJR吹田駅前、JR岸辺駅前に設置する卒煙支援ブースの設備について、パネルで詳しく紹介します。

### スモークフリー協賛事業者制度パネル展示

市では、スモークフリーの協賛事業者を募集しています。制度についてパネルで紹介しています。

## 4月から JR吹田駅前・岸辺駅前に 卒煙支援ブースを設置

JR吹田駅北口とJR岸辺駅北口で、禁煙を促す「卒煙支援ブース」を4月から供用開始します。  
☎環境政策室(☎6384・1361 ☎6368・9900)

### 卒煙支援ブースって？

- 煙やにおいが漏れにくく、周囲の人にとって安心な構造です
- ブース内では禁煙をPRする動画の上映を行い、喫煙者に禁煙を意識するきっかけづくりを行います



イメージ写真

## 事業者向け スモークフリー 協賛事業者の募集

スモークフリーの取り組みを市と事業者が一体となって進めていくため、スモークフリー協賛事業者を募集しています。次の要件を満たす事業者は、市ホームページを確認のうえ、ぜひ登録してください。

- 従業員に禁煙の啓発を行うこと(例：事業所内にスモークフリーのポスターやステッカーを掲示していること)。
- 事業所内での受動喫煙防止に向けた取り組みを行うこと(事業者は受動喫煙の防止に取り組む義務があるため、原則すべての事業者が対象)。



市ホームページ

## たばこを吸わせない教育

小中学校でのたばこの授業などを通して、次世代を担う子供にもたばこに関する正しい知識を伝えています。

### 禁煙啓発ポスター 受賞作品が決定

子供たちがたばこについての正しい知識を身に付けるきっかけとするため、市内小中学生を対象に、禁煙の大切さ・たばこによる健康への影響をテーマとしたポスターを募集しました。

#### 小学校 低学年の部

##### 最優秀賞



渡辺莉々佳さん  
桃山台小学校 1年生

##### 優秀賞



伊与千咲さん  
東山田小学校 3年生

##### 優秀賞



佐野美咲さん  
東山田小学校 2年生

#### 小学校 高学年の部

##### 最優秀賞



金城百華さん  
東佐井寺小学校 6年生

##### 優秀賞



水津智弥さん  
佐井寺小学校 6年生

##### 佳作



佐藤元さん  
佐井寺小学校 6年生

##### 佳作



藤田暁翔さん  
佐井寺小学校 6年生

##### 佳作



松本有菜さん  
佐井寺小学校 5年生

#### 中学生の部

##### 優秀賞



石丸恵さん  
山田東中学校 2年生

作品を市内に展示予定です。

2月6日(月)～19日(日)	ビエラ岸辺健都(岸部新町)1階
2月21日(火)～3月9日(日)	千里ニュータウンプラザ2階



毎月22日はスワンの日