

受動喫煙防止対策に係る月別の相談及び
喫煙可能室設置届出状況について

単位(件)

| 年度 | 月 | 相談件数 | 喫煙可能室設置施設 届出書数 |
|----|-----|-------|-------------------|
| 元 | 7月 | 128 | 16 |
| | 8月 | | |
| | 9月 | 81 | 17 |
| | 10月 | 89 | 15 |
| | 11月 | 43 | 6 |
| | 12月 | 55 | 13 |
| | 1月 | 77 | 11 |
| | 2月 | 284 | 219 |
| | 3月 | 669 | 634 |
| 計 | | 1,426 | 931 |
| 2 | 4月 | 215 | 147 |
| | 5月 | 37 | 20 |
| | 6月 | 51 | 10 |
| | 7月 | 28 | 4 |
| | 8月 | 21 | 3 |
| | 9月 | 22 | 1 |
| | 10月 | 29 | 3 |
| | 11月 | 26 | 1 |
| | 12月 | 13 | 3 |
| | 1月 | 10 | 0 |
| | 2月 | 11 | 1 |
| | 3月 | 15 | 1 |
| | 計 | | 478 |
| 3 | 4月 | 12 | 0 |
| | 5月 | 8 | 0 |
| | 6月 | 11 | 1 |
| | 7月 | 8 | 0 |
| | 8月 | 7 | 0 |
| | 9月 | 9 | 1 |
| | 10月 | 8 | 0 |
| | 11月 | 11 | 0 |
| | 12月 | 7 | 1 |
| | 1月 | 8 | 0 |
| | 2月 | 3 | 1 |
| | 3月 | 7 | 0 |
| | 計 | | 99 |
| 4 | 4月 | 11 | -1 |
| | 5月 | 9 | -1 |
| | 6月 | 13 | 0 |
| | 7月 | 5 | 0 |
| | 8月 | 7 | 0 |
| | 9月 | 5 | 0 |
| | 10月 | 11 | 0 |
| | 11月 | 6 | 0 |
| | 12月 | 4 | 0 |
| | 1月 | 5 | 0 |
| 計 | | 76 | -2 |
| 総計 | | 2,079 | 1,127 |

※相談件数:健康対策課及び各府保健所による相談対応

※喫煙可能室設置施設届出書数:各府保健所受付分

受動喫煙防止対策相談受付内容(健康対策課分)

R1.9.1～R5.1.31

| 相談先 | 相談内容 | 件数 | 割合 |
|-------|------------------|-----|--------|
| 健康対策課 | 既存特定飲食提供施設要件の問合せ | 31 | 11.5% |
| | 保健所からの相談 | 21 | 7.8% |
| | 特定屋外喫煙場所要件の問合せ | 20 | 7.4% |
| | 改正健康増進法全般への問合せ | 22 | 8.1% |
| | 喫煙専用室要件の問合せ | 15 | 5.6% |
| | ステッカー等の資材提供依頼 | 11 | 4.1% |
| | 上乘せ条例の有無に関する問合せ | 9 | 3.3% |
| | 特定施設の問合せ(1種or2種) | 6 | 2.2% |
| | 指定タバコとはなにかという問合せ | 5 | 1.9% |
| | 助成金に関する問合せ | 5 | 1.9% |
| | 通報 | 7 | 2.6% |
| | 情報公開請求に関する問合せ | 3 | 1.1% |
| | 憲章に関する問合せ | 1 | 0.4% |
| | 罰則規定の問合せ | 1 | 0.4% |
| | 禁煙外来に関する問合せ | 1 | 0.4% |
| | その他 | 38 | 14.1% |
| | 計 | 196 | 72.6% |
| | 京都市内の施設のため市窓口案内 | 74 | 27.4% |
| | 総計 | 270 | 100.0% |

受動喫煙について

受動喫煙とは、室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸われることをいいます。本人が喫煙しなくても、受動喫煙によって、肺がんをはじめ心臓病等様々な疾患のリスクが高くなります。受動喫煙による肺がんのリスクは1.28倍、虚血性心疾患のリスクは1.3倍、脳卒中のリスクは1.24倍になるといわれています。



加熱式たばこについて

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を電氣的に加熱し、エアロゾル(霧状)化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのもので、現在、日本には多くの加熱式たばこが流通しています。



化学成分の分析結果からは、加熱式たばこの主流煙には多くの種類の有害化学物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害化学物質の量は少なかったと報告されています。

しかし、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。

また、量が少ないとしても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

なお、加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象として正式に認められています。

保険適用となる禁煙治療

禁煙治療に健康保険等が適用される要件
施設基準を満たした施設で、以下の要件全てを満たす方に対して、禁煙治療に健康保険等が適用されます。

- ① 直ちに禁煙しようと考えていること
- ② ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)で5点以上であること
- ③ 35歳以上の場合、プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること(35歳未満の方は、この要件によらず、保険適用となります。)
- ④ 禁煙治療を受けることを文書によって同意していること

禁煙指導を実施する医療機関、禁煙支援薬局は、以下のホームページを御覧ください。

- 【医療機関】
- 京都健康医療よろずネットホームページ
禁煙指導(ニコチン依存症管理)を実施する医療機関
※「禁煙指導」で検索
 - 京都府医師会ホームページ
禁煙治療実施医療機関
 - 日本禁煙学会ホームページ
禁煙治療に保険が使える医療機関
- 【薬局】
- 京都府薬剤師会ホームページ
禁煙支援薬局一覧

お問合せ

京都府健康福祉部健康対策課
TEL 075-414-4739
HP <https://www.pref.kyoto.jp/tobacco/>



京都府は、受動喫煙ゼロを目指しています

【出典】
●日本循環器学会、日本腎臓学会、日本糖尿病学会、日本呼吸器学会
禁煙治療のための標準手順書 第4版、第1刷
●厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、e-ヘルスネット 喫煙
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>
令和5年2月 発行

そろそろ
禁煙
しませんか？



京都府

たばこの害について

たばこプロフィール
たばこには、500種類以上の化学物質が含まれており、そのうち発がん性物質やその他の有害物質は、分かっているだけでも200種類以上入っているとされています。



たばこに含まれる主な有害物質

- ①ニコチン
ニコチン依存を引き起こす原因物質であり、中枢神経系に作用し心地よさをもたらす。また、血管収縮作用があるため、毛細血管を収縮させ血圧を上昇させる。代謝物は発がん性が認められている。
- ②タール
たばこの煙のうち、一酸化炭素やガス成分をのぞいた粒子状の成分の総体をタール(たばこのヤニ)と称しており、ニコチンをはじめとする発がん性物質や有害物質が数多く含まれている。
- ③一酸化炭素
酸素に比べて200倍以上もヘモグロビンと結びつきやすい性質を持っている。一酸化炭素があるとヘモグロビンは酸素と結びつくことができず、血液の酸素運搬能力が低下し、酸素不足に陥る。

喫煙及び受動喫煙に関連する病気は全身におよびます。

- がん 肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、脾、膀胱、子宮頸部 など
- 循環器の病気 虚血性心疾患、脳卒中 など
- 呼吸器の病気 慢性閉塞性肺疾患(COPD)、結核 など
- 糖尿病 発生率が増加、インスリン抵抗性が增大
- その他 歯周病、ニコチン依存症 など

これらの病気以外にも、口臭、シミ、そばかす、抜け毛等にも影響します。

ニコチン依存症

たばこをやめたくてもやめることができないのは、たばこに含まれるニコチンの強い依存性によるものです。

ニコチンの摂取により、脳内で大量のドーパミンが放出され、強い快楽を得られるようになりますが、血中のニコチン濃度が一定以下になると、その快楽が得られず、不快感(ニコチン離脱症状※)を覚えます。

ニコチン依存症は、その不快感を抑えるために再び喫煙を繰り返してしまふ疾患です。

※主なニコチンの離脱症状

- | | |
|------------------------|---------------|
| ① ともたばこが吸いたい | ⑤ 集中できない |
| ② 気分が落ち込む | ⑥ 落ち難くない |
| ③ いろいろな欲求不満・怒りのいすれを感じる | ⑦ 食欲が増す |
| ④ 不安を感じる | ⑧ 寝付きが悪い |
| | ⑨ 醒ても途中で目が覚める |

ニコチン依存症のスクリーニングテスト [Tobacco Dependence Screener (TDS)]

以下のニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)において、5点以上である場合、「ニコチン依存症」と診断されます。

| 問 | 設問内容 | はい (1点) | いいえ (0点) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| 1 | 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか? | | |
| 2 | 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか? | | |
| 3 | 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか? | | |
| 4 | 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか?(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、睡眠、健忘、胃のむかつき、肌が悪い、手のふるえ、食欲または体重増加) | | |
| 5 | 間4でどうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか? | | |
| 6 | 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか? | | |
| 7 | タバコのために自分に健康問題(※)が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか? | | |
| 8 | タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか? | | |
| 9 | 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか? | | |
| 10 | タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度もありましたか? | | |

※ (注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態

こんなにある禁煙のメリット

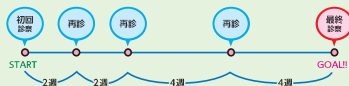
- 自分自身の健康に良い
- 家族の健康のためによい
- お金が貯まる
- たばこを吸える場所を探さなくてよい
- たばこの臭いが気にならない
- 火の始末を気にしなくてよい
- ごはんをおいしく感じる

| 禁煙の効果 | |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| 直後 | 周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。 |
| 20分後 | 血圧と脈が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。 |
| 8時間後 | 血中の一酸化炭素濃度が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。 |
| 24時間後 | 心臓発作の可能性が少なくなる。 |
| 数日後 | 味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。 |
| 2週間～3ヶ月後 | 心臓や血管など循環機能が改善する。 |
| 1ヶ月後～9ヶ月後 | せきや喘鳴が改善する。 スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。 |
| 1年後 | 肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。 |
| 2～4年後 | 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合 に比べて35%減少する。脳疾患のリスクも 顕著に低下する。 |
| 5～9年後 | 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて 明らかに低下する。 |
| 10～15年後 | 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベル まで近づく。 |

健康保険等で受けられる禁煙治療

禁煙治療は、一定の条件を満たせば健康保険等が適用されます。標準的な禁煙治療は、初回の診察に加えて、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の合計5回の診察が行われます。

健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



禁煙を楽にしてくれる禁煙補助薬は3種類

「貼る」タイプ、「かむ」タイプ、「飲む」タイプ
禁煙補助薬を使用すると、離脱症状を抑えたり、軽くしたりすることができます。
禁煙補助薬には、①ニコチンパッチ(医療用、市販用)、②ニコチンガム、③バレニクリンがあります。

貼る ニコチンパッチ (医療用、市販用)

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ貼り薬です。1日1枚、上腕やおなか、背中などに貼り、離脱症状を抑えます。標準的な使用期間は8週間です。皮膚のかぶれ等を防ぐため、毎日貼る場所を変えて使用します。医師が処方し健康保険等が適用されるもの(医療用)と薬局で購入できるもの(市販用)があります。

長所

- ・使用方法が簡単
- ・ガムをかめない人でも使用できる。



かむ ニコチンガム

ニコチンガムは、口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。たばこを吸いたくなった時に、1回1個、ゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑えます。ただし、ニコチンガムは、正しくかまない効果が出にくく、逆に副作用がでる可能性もありますので、使用上の注意を守りましょう。ニコチンガムは薬局で購入することができます。

長所

- ・短時間で効果が出る
- ・たばこが吸いたくなったときに、ニコチン補充と同時に口寂しさも紛らわせる。



飲む バレニクリン

バレニクリンは、ニコチンを含まない飲み薬で、脳の中のニコチン受容体に作用し、離脱症状を緩和するだけでなく、たばこを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。医師の処方が必要で、健康保険等が適用されます。

長所

- ・使用方法が簡単
- ・ニコチンを含まず、離脱症状を緩和することができる。



禁煙治療用アプリ及びCOチェッカーとは

2020年12月から保険診療として禁煙外来で処方されるようになりました。御自身のスマートフォンにインストールして使用するアプリと、呼気中の一酸化炭素濃度を測定し喫煙状況を観察できる機器を組み合わせた製品です。個人々に合わせたアドバイスによって、心理行動面から禁煙のサポートをしてくれます。



2023年2月現在、バレニクリンの出荷が停止されています。なお、禁煙治療用アプリ及びCOチェッカーは、バレニクリンを使用する患者に限られるため、アプリについても使用することができません。

各団体における令和4年度の取組実績

資料4

| | 防煙 (未成年者の喫煙防止) | 禁煙支援 | 受動喫煙防止 | その他 (改正健康増進法に関すること等) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 一般社団法人 京都府医師会 | ・ 京都禁煙推進研究会との共催にて、京都府内の小・中学校・高校で防煙授業・防煙セミナーを実施 | ・ 職員に対し禁煙指導を実施 | ・ 会館に啓発ポスターを掲示 | ・ 肺がん検診の受診者に配布する卒煙パンフレット約5万枚を市町村へ提供 |
| 一般社団法人 京都府歯科医師会 | 特記なし | 特記なし | 特記なし | 特記なし |
| 一般社団法人 京都府薬剤師会 | 特記なし | ・ 会員に対して「禁煙支援薬局認定研修会」を開催(130名参加) ・ 禁煙職業局の認定(159薬局)及び当会のホームページへのリスト掲載 | 特記なし | ・ 加熱式たばこの現状についてのリーフレット作成及び会員薬局への配布 |
| 特定非営利活動法人 京都禁煙推進研究会 | 別添「2022年度NPO法人京都禁煙推進研究会(以下NPO)活動報告(予定を含む)」に記載のとおり | 別添「2022年度NPO法人京都禁煙推進研究会(以下NPO)活動報告(予定を含む)」に記載のとおり | 別添「2022年度NPO法人京都禁煙推進研究会(以下NPO)活動報告(予定を含む)」に記載のとおり | 別添「2022年度NPO法人京都禁煙推進研究会(以下NPO)活動報告(予定を含む)」に記載のとおり |
| 京都府飲食業生活衛生同業組合 | ・ 20歳未満の従業員を喫煙エリアに立ち入らせない。 ・ 組合員各店舗に周知を徹底し、法律の厳守を促す。 | 特記なし | ・ 望まない受動喫煙を防止するために店頭表示を提出 | ・ 組合員に改正健康増進法の再周知と厳守を促す。 |
| 京都労働局 | 特記なし | 特記なし | ・ 「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく事業場指導 ・ 受動喫煙防止対策助成金制度の周知及び助成金の交付等 | 特記なし |
| 京都市 | ・ 喫煙防止教育の実施(R4年度見込み:中学校31回) ・ 防煙パンフレットの配布(市立中学1年生) | ・ 保健福祉センターにおける肺がん検診受診者等への短時間禁煙支援の実施 | ・ 相談窓口の運用 ・ 飲食店等への個別指導の実施(監視・指導) ・ 通報に基づく違反事案への対応 ・ 市政広報版(市内10,600か所)に啓発ポスターの掲示 ・ 家庭内における受動喫煙防止を啓発するためのPR動画を作り、YouTubeの広告として配信 | ・ 飲食店等の新規営業許可申請時に改正健康増進法のチラシを配布 |
| 舞鶴市 (京都市市長会) | ・ 小学校で実施する健康教育にて、防煙を含んだ内容で実施 | 特記なし | ・ 乳幼児健診の場で保護者へ受動喫煙防止の指導とパンフレット配布 ・ 保健センター等で啓発のポスター掲示 ・ 市の広報誌にて啓発 | 特記なし |
| 与謝野町 (京都市町村会) | 特記なし | 特記なし | ・ 世界禁煙デーポスター庁舎内掲示 ・ 庁舎内における受動喫煙対策の徹底(庁舎内全面禁煙) | 特記なし |
| 京都府商工会議所連合会 | 特記なし | 特記なし | ・ 本所内の事務室、会議室など専有スペース内において全て禁煙を実施 | ・ 本所の会員様を対象に、健康づくりに関するパンフレット等による情報提供を実施 |
| 京都府商工会連合会 | 特記なし | 特記なし | 特記なし | 特記なし |
| 公益財団法人 京都府生活衛生営業指導センター | 特記なし | 特記なし | 特記なし | 特記なし |
| 京都府中学校長会 | 特記なし | 特記なし | 特記なし | 特記なし |

2022年度 NPO 法人京都禁煙推進研究会（以下 NPO）活動報告（予定を含む）

1. 防煙教育（未成年者の喫煙防止） 3月末までの予定を含む

のべ61回、6599名対象（京都府全体では50回、5236名）

京都市内中学校 : 30回 3732名（京都市教委関係） 高校は無し 2021年度は27回 3461名

京都府下小中高 : 14回 1203名（京都府医師会事業関係） 2021年度は15回 1513名

看護学校・看護大学 : 7回 367名（京都府看護協会関係他） 2021年度は7回 376名

京都府以外 : 10回 1297名 2021年度は11回 1477名

*新型コロナウイルス感染のため開催予定を見合わせた学校があったが、京都市内の中学校は昨年度より開催校が回復した。授業形式を工夫して開催したが、例年に比較すると少なかった。

防煙授業の中で改正健康増進法や他都府県の条例、コロナ禍における禁煙の重要性について伝えた。

2. 講演会・講習会・勉強会

①第37回禁煙指導者講習会（第9回禁煙外来講習会） 8月27日 オンライン方式 参加者85名

講演：禁煙外来～初心に返って…なぜ禁煙に取り組むのか

講師：山城 寛（沖縄大学 学長 医師）

共催：京都府 京都府医師会 京都胸部医会 NPO 法人京都禁煙推進研究会

後援：京都府歯科医師会・京都府薬剤師会・京都府看護協会・京都府栄養士会・京都府病院協会

京都私立病院協会・京都府介護支援専門員会・京都府歯科衛生士会

②9月30日 卒煙支援勉強会 オンライン 52名参加

情報提供：「管理栄養士・栄養士による禁煙指導の実態及び意識調査」

三好希帆氏（京都女子大学大学院・管理栄養士）

講演：「『行動変容を望まない』ように見えるのはなぜ?! ～習慣と依存：2つの視点～」

講師：土井たかし氏（タバコフリー京都理事長、土井クリニック院長）

共催：日本禁煙学会 食と栄養部会・NPO 法人京都禁煙推進研究会

③第24回卒煙サポーター養成講座（禁煙支援薬局認定講習会）1月29日 オンライン 95名参加、現在オンデマンド視聴継続中。

「あっちでもこっちでも卒煙サポート！」

講演1：「薬局での ” 禁煙アプローチ” と ” 卒煙サポート”」

講師：堀口道子氏（マツキヨココカラ&カンパニー株式会社MCC マネジメント 調剤事業部 薬剤師）

講演2：「オンラインを活用して様々な場所での卒煙サポート ～企業や地域（僻地）と医療の連携～」

講師：藤本恵子氏（熊本機能病院 生活習慣病支援ナース 日本禁煙学会専門指導看護師）

情報提供「禁煙補助薬（ニコチン製剤）の効果的な使い方」

友沢明德氏（京都府薬剤師会常務理事 タバコフリー京都理事）

共催：京都府薬剤師会・京都府看護協会・NPO 法人京都禁煙推進研究会

後援：京都府医師会・京都府歯科医師会・京都府栄養士会・京都府病院協会・京都私立病院協会

京都府介護支援専門員会・京都府歯科衛生士会

3. イベント

①6月26日 京都府医師会「くらしと健康展」に参加、一般府民対象に啓発活動の実施

②2022年 世界禁煙デーin 京都

・京都府庁、京都市役所、京都府医師会館でライトアップの実施。(5月31日から6月4日)

・HP上にて今年のWHOのテーマ「環境への脅威」を知らせ、啓発の実施。(5月25日から6月30日)

全国から小学生から大人まで広い層の人々がクイズに挑戦しながらタバコ問題について考える機会となった。
クイズ全問正解者への景品を授与した。

共催：京都府・京都市・京都府医師会・NPO 法人京都禁煙推進研究会

後援：京都市教育委員会・京都府歯科医師会・京都府薬剤師会・京都府看護協会・京都府栄養士会・京都府病院協会
京都私立病院協会・京都府介護支援専門員会 京都府歯科衛生士会

③6月26日 京都府医師会「くらしと健康展」に参加、一般府民対象に啓発活動の実施。

④12月11日 第11回京都学生健康フォーラム(第5回ヘルシーキャンパスフォーラム)

ハイブリッド方式(立命館大学衣笠キャンパス) 参加者 150名

ウォーキングチャレンジ2022年結果報告

学生の健康作り活動報告 講演会

主催：ヘルシーキャンパス京都ネットワーク・京都学生健康フォーラム実行委員会

共催：京都市・NPO 法人京都禁煙推進研究会・全国大学保健管理協会

5. その他

行事への参加、タバコ問題・喫煙防止教育関連の講演や研修会

・5月17日京都市防煙セミナー従事者実地研修会(保健師対象 喫煙防止教育について)

・2月9日受動喫煙防止研修会(京都府職員対象)

以上

京都府各保健所における令和4年度の取組実績

| | 防煙（未成年者の喫煙防止） | 禁煙支援 | 受動喫煙防止 | その他 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乙訓 | <ul style="list-style-type: none"> 防煙教育媒体の貸出（小学校2校） | <ul style="list-style-type: none"> 「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」に総合庁舎ロビー・保健所面接相談コーナーにポスター掲示 | <ul style="list-style-type: none"> 「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」に総合庁舎ロビー・保健所面接相談コーナーに飲食店に対して禁煙ステッカー、受動喫煙防止啓発ティッシュを配布 | <ul style="list-style-type: none"> 改正健康増進法の配慮義務に係る相談・指導（R4.4月-4件） |
| 山城北 | <ul style="list-style-type: none"> 防煙教室の実施（中学校1校） 啓発媒体の貸出（中学校1校） | <ul style="list-style-type: none"> 世界禁煙デーでロビーにおけるポスターの掲示 | <ul style="list-style-type: none"> 商工会健診において啓発ポスターの掲示、啓発物品の配布 事業所における歯科保健啓発事業での啓発ポスターの掲示、啓発物品の配布 | 特記なし |
| 山城南 | <ul style="list-style-type: none"> 防煙教室の実施（中学校1校） 啓発媒体の貸出（中学校2校） | <ul style="list-style-type: none"> 世界禁煙デーにあわせて、保健所ロビー及び総合庁舎にポスターを掲示ト啓発グッズを配架、木津総合庁舎の職員にメールにて啓発 | <ul style="list-style-type: none"> 世界禁煙デーにあわせて、保健所ロビー及び総合庁舎にポスターを掲示ト啓発グッズを配架、木津総合庁舎の職員にメールにて啓発 | 特記なし |
| 南丹 | <ul style="list-style-type: none"> 喫煙防止教室の実施（高校3、小学校1） 啓発媒体の貸出し（小学校3、中学校1、高校3） 成人式における啓発グッズ配布（「禁煙は愛」のウェットティッシュ計1,190部） 中学校向けの講義動画DVDの貸出し（1校） 小学校向けの講義動画DVDの貸出し（1校） 小学校、中学校、高校を対象に、喫煙防止教室実施状況を調査。 | <ul style="list-style-type: none"> 妊婦、子どものいる家庭向け啓発チラシの配布とホームページへの掲載 禁煙支援施設（禁煙外来、禁煙支援薬局、禁煙支援歯科医院）の案内チラシを更新。医療機関や市町へ配布。所内配架とホームページへの掲載 啓発媒体の貸出し（市町事業の禁煙支援相談会時 2回） | <ul style="list-style-type: none"> 歯科部会と合同で、世界禁煙デー・禁煙週間に合わせて、啓発を実施。庁舎玄関にてシールアンケートと啓発グッズの配布、ポスター掲示、のぼり設置、リーフレット配布、職員へのメール配信を実施 禁煙週間において、管内のJRの駅にポスターを掲示 受動喫煙に関する相談対応 受動喫煙防止ポスターを子育てフェスタ2022と庁舎内で掲示、亀岡市に配布 | <ul style="list-style-type: none"> 京都丹波地域タバコ環境部会の開催 子育てフェスタ2022のブースで物品の展示、妊婦・子どものいる家庭向け啓発チラシや禁煙支援施設、卒煙のチラシを配布 |
| 中丹西 | <ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用防止教室内でたばこの害について実施（小学校4校） | <ul style="list-style-type: none"> 世界禁煙デー・禁煙週間にあわせ福知山総合庁舎内府民ホール及び保健所掲示板にポスター掲示等実施 | <ul style="list-style-type: none"> R5年福知山市二十歳を祝う会で配布用の受動喫煙防止啓発使い捨てカイロを800部福知山市に提供。（カイロの包装に受動喫煙対策に係る情報のオリジナルのチラシを添付） | <ul style="list-style-type: none"> 府民会議開催し、たばこ対策についての報告 企業社内報へのたばこの害について掲載（2回） |
| 中丹東 | <ul style="list-style-type: none"> 防煙教育媒体の貸出（中学校2校） 防煙教育パンフレットの配布（中学校2校） | <ul style="list-style-type: none"> 健康増進普及月間に、保健所玄関ホールにポスター掲示 中丹地域の禁煙支援医療機関のチラシを更新して保健所に掲示 | <ul style="list-style-type: none"> 啓発物品（付箋）を作成し、地域府民会議構成団体等に配布 世界禁煙デー等に、保健所に啓発コーナーを設置、府庁舎2カ所でポスター掲示、啓発物品・リーフレット等配架、病院の協力を得て院内でポスター掲示・啓発物品・リーフレット配架 公用車に受動喫煙防止ステッカーを貼付 環境衛生課の協力を得て、飲食店に受動喫煙対策のパンフレット配布 | 特記なし |
| 丹後 | <ul style="list-style-type: none"> 喫煙防止教室の実施（中学校1校） 体験型防煙教育物品の貸し出し（中学校4校） | <ul style="list-style-type: none"> 世界禁煙デーにあわせて、保健所ロビー及び総合庁舎にポスターを掲示、また職員へメールにて啓発 | <ul style="list-style-type: none"> 世界禁煙デーにあわせて、保健所ロビー及び総合庁舎にポスターを掲示、また職員へメールにて啓発 | <ul style="list-style-type: none"> 令和4年3月20日発行の無料情報誌に健康づくり啓発広告「健康だより」を掲載、その記事に喫煙防止教室の様子を掲載。（別紙） |



コロナ禍での食育活動をすすめよう

丹後保健所では、令和3年12月に「コロナ禍の食育活動」をテーマにオンラインで「丹後食育フォーラム」を開催しました。

きょうと食いく先生について詳しくは、WEBサイトへ



「新型コロナウイルスの災禍はこれまで当たり前と感じていたものを問い直す貴重な機会を与えてくれた。新型コロナウイルス感染症対策のためには、普段の健康管理が大切であり、デマやフェイクニュースに惑わされることなく、公的機関から出される確かな情報を参考に、ポジティブ思考で、オンラインを活用しながら、皆が共に健康になれる社会を作っていきましょう」とエールを送っていただきました。

また、学校・保育所・地域等で食農体験指導等を行っている2名の「きょうと食いく先生」から丹後地域の豊富な食の資源、食文化を情報発信していただき、食育の輪が広がりました。

講師の今井具子先生(同志社女子大学教授)から

受診しよう

特定健診
がん検診
歯科健診

健診は愛

中学生が作った川柳
タバコ吸う 気分は白でも 肺は黒



タバコを知って、考えてみよう!



詳しくは農林水産省 WEBサイトへ

朝ごはん食べていますか
ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。また、小学生を対象とした研究では朝食を毎日食べる人はそうでな人と比較して、学力が高いことが報告されています。

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 ☎0772-62-4312

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855

ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.html>



今後のたばこ対策の取組について



令和 5 年 3 月 20 日

令和 4 年度京都府がん対策推進府民会議たばこ対策部会
京都府健康対策課がん対策係

第 2 期京都府がん対策推進計画（H30～R5）

第 2 期京都府がん対策推進計画の全体目標・分野別施策

全体目標

がんを予防し、早期発見・早期治療でがんて亡くなる人を減らす

患者本位の適切な医療を実現し、がん患者およびその家族の苦痛や精神的不安の軽減ならびに療養生活の質の維持向上

がんになっても安心して暮らせる社会の構築

分野別施策

1. がん予防・がん検診の強化

【1次予防：がんのリスクの減少】
①がん教育・がんの正しい知識の普及啓発
②たばこ対策
③感染に起因するがん対策（ウイルス、細菌など）
④食生活・生活習慣の改善

【2次予防：がんの早期発見、がん検診】
①検診の受診率向上
②精度管理・検診従事者の資質向上

2. がん医療体制の整備・充実

①手術療法、放射線療法、薬物療法、免疫療法の推進
②緩和ケア・支持療法の推進
③在宅医療の充実
④連携体制の強化
⑤小児がんへの対応の充実
⑥ゲノム医療の普及
⑦その他治療機能の充実
⑧がん登録の推進

3. がんとの共生社会の実現

①相談支援体制、情報提供体制の充実
②就労支援の強化
③社会的な問題への対応の充実
④小児・AYA世代、高齢者に対する支援の強化

世界禁煙デー・禁煙週間の取組～ライトアップ～

世界禁煙週間にあわせ、旧本館をイメージカラーのイエローグリーンにライトアップしています。

京都府庁旧本館



二条城



京都府医師会館



世界禁煙デー・禁煙週間の取組～府庁内での取組～

毎年、5月31日から6月6日の禁煙週間では、府庁のロビーにおいて、受動喫煙防止対策や禁煙支援に関する資料等を展示しています。また、5月31日には、府庁内で、受動喫煙や禁煙に関する庁内放送を行い、啓発しています。



世界禁煙デー・禁煙週間の取組～コロナ前～

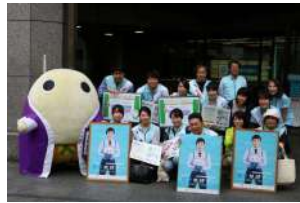
街頭啓発

京都府がん対策府民会議たばこ対策部会のメンバーと「京都府受動喫煙防止憲章」の普及啓発。街頭アンケートも実施



大学との協働による啓発

受動喫煙防止キャンペーンを実施
スモーカーライザーの測定や啓発を実施



京都府の取組～マンガを活用した防煙教育～

小中学生や高校生を対象にタバコに関する正しい知識について学んでもらうため、京都精華大学の学生と防煙教育マンガを作成しました。



京都府の取組～マンガを活用した検診受診啓発～



- ・「カタイ」話をわかりやすく、手に取りたくなる「マンガ」を、京都精華大学に制作を委託
- ・3年目となり、市町村だけでなく、企業等でも配付

京都府の取組～パンフレットを使用した啓発～

喫煙者向け禁煙支援リーフレット「挑戦」
令和4年度に内容を更新しました。

啓発パンフレット「SMOKE or ...」
喫煙や受動喫煙による女性特有のリスクについても啓発しました

京都府の取組～パンフレットを使用した啓発～

望まない受動喫煙をなくするための啓発活動として、けむいモン（厚生労働省健康局健康課 受動喫煙対策推進マスコット）とまゆまる（京都府広報監）がコラボレーションしたポスターを作成しました。

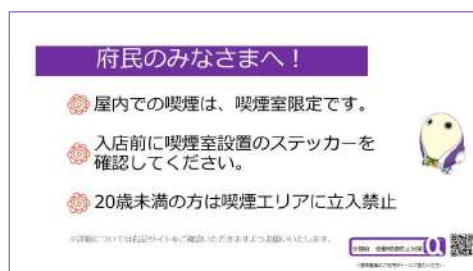
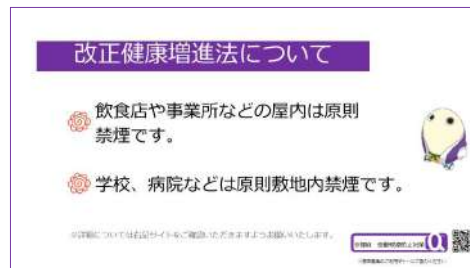


京都府の取組～デジタルサイネージ動画の活用～

- 府内15箇所のデジタルサイネージ
<https://youtu.be/0dW-ocZMrQA>
<https://youtu.be/misjD-VNsqw>
 いずれも15秒、音声なし
- サンガスタジアムでの放映（令和3年度）
<https://youtu.be/0gjNRCySSGM>
 60秒、音声あり
- イオンモール京都桂川（令和3年度）
 当日開催されるイベントと連動
- コロナとがん～京都府健康特別webセミナー～（令和3年度）
 京都府・第一生命包括連携協定事業



京都府の取組～デジタルサイネージ動画の活用～



京都府の取組～地域活性化包括連携協定による取組～

★日本郵便株式会社との取組

- ・令和5年2月（1ヶ月間）実施
- ・府内郵便局にポスターを配付
- ・トラック及びバイクにステッカーを貼付
- ・令和5年度以降も実施予定

★イオン株式会社との取組

- ・イオン店舗のデジタルサイネージ利用
- ・チラシの配架
- ・啓発イベントの実施など
- ・令和5年度も実施予定

★金融機関及び生命保険会社との取組

- ・市町村のがん検診ガイドを配架
- ・生命保険会社外交員によるチラシ配布
- ・令和5年度以降も実施予定



令和5年度は、
タバコ対策でも、同様の取組を
計画しています。



【部会開催状況】

令和4年7月7日（木）

14団体が参加し、オンラインで実施



【部会議事】

1. タバコ環境部会の取り組みについて

（部会の取り組み、管内のモニタリング結果、防煙教室の調査報告、啓発実施結果、令和3～4年度のアンケート結果、タバコ環境部会の年間計画）

2. 各団体の取り組みについて

（令和3年度の取り組み状況と令和4年度の実施計画）

3. 意見交換

①子どもたちのタバコ環境と防煙教育について

②乳幼児の保護者の喫煙・再喫煙について

出された課題等

- 学校現場において、体験授業や防煙教育の機会の減少により、正しい知識を得る機会が減った。
- 乳幼児の保護者の喫煙率が高く、なかなか改善が見られない。特に、父親に対するアプローチが難しい。

令和3年度タバコモニタリング結果

| 項目 | ベースライン (H25) | 令和3年度 | 目標値 (R4) |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| 成人の喫煙率 | 全国 (H24) 京都府 (H22) 総計 20.7% 19.1% 男性 34.1% 29.9% 女性 9.0% 9.7% | 亀岡市 11.8% 南丹市 13.7% 京丹波町 14.8% | 12.0% (がん対策推進 基本計画より) |
| 未成年の喫煙率 | 全国 (平成22年度) 中学 男子2.5% 女子1.5% 高校 男子7.1% 女子3.5% | | 0% |
| 妊婦の喫煙率 | (平成24年度) 亀岡市 5.5% 南丹市 3.0% 京丹波町 4.3% | 亀岡市 1.7% 南丹市 1.8% 京丹波町 0% | 0% |
| タバコによる火災件数 | 全国 (H24) 4,212/44,189 (9.5%) ※出火原因で放火に次ぐ第2位 京都丹波地域 (平成24年度) 2/35件 (5.7%) | 3/31件 (9.7%) | 0件 |
| 未成年喫煙補導件数 | 京都丹波地域 (H24) 338/1,192件 (28.4%) | 亀岡警察署 255/488 (52.3%) 南丹警察署 172/239 (72.0%) | 0件 |
| 禁煙相談できる機関 | 禁煙治療に保健適用ある 医療機関 (平成25年度) 亀岡市 5施設 南丹市 1施設 京丹波町 1施設 | 禁煙外来 8施設 禁煙支援歯科医院 9施設 禁煙支援薬局 7施設 | 歯科医院や薬局も含め 気軽に相談できる場所 が増える |

令和3年度 防煙教室実施状況調査結果

| | 実施した | 実施して いない | 実施率 | 参考：平成26年 度の実施率 |
|-----|------|-------------|--------------|-------------------|
| 小学校 | 16 | 6 | 72.7% | 85.3% |
| 中学校 | 7 | 4 | 63.6% | 87.5% |
| 高校 | 4 | 2 | 66.7% | 100% |
| 計 | 27 | 12 | 69.2% | 87.7% |

(非行防止教室、保健体育授業、薬物乱用防止教室も含む。)

平成26年度と比較し、小・中・高校のすべてで著明に減少していた。新型コロナウイルス感染症流行に伴い、学習時間の確保が難しい等の意見があった。

京都丹波地域におけるタバコ対策の
3つの基本方針に沿った部会活動

①タバコの害から 子どもを守る

乳幼児をもつ親への啓発チラシの作成・配布

妊婦さん・子どものいるご家庭のみさまへ
タバコ（喫煙習慣）が子どもにも与える影響

受動喫煙の影響はこんなに及んでいます

乳幼児健診における母の喫煙率

受動喫煙が子どもに与える影響

三次喫煙による影響

母親の再喫煙が課題
父親の喫煙率が高い

新型タバコの害

市町の乳幼児健診等で配布

防煙教育の支援

南丹地域では、誰が授業を行っても一定水準のタバコに対する正しい知識が得られることを目的に、講義スライド・講義DVDを作成し、配布や貸出を行っている。

講義スライドは、亀岡市学校保健会養護部会・亀岡市健康増進課・南丹保健所の3者で作成。

その他、啓発媒体の貸出を行っている。



令和4年度実績

講義スライド：亀岡市全校、京丹波町1校

小学校用DVD：1校

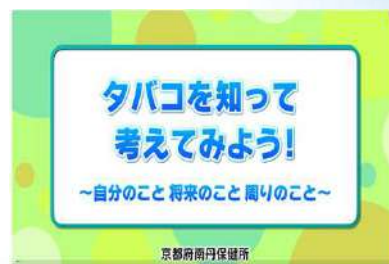
中学校用DVD：1校

啓発媒体：小学校3校、中学校1校、高校3校、市町2、企業1社

★講義DVDの紹介★



小学校用



中学校用

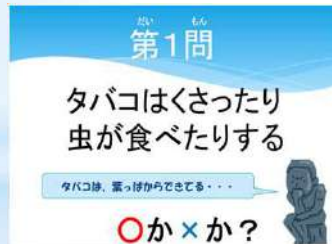
〈映像の一部抜粋〉



↑ タール瓶の紹介



↑ タバコの断り方について



↑ クイズ



令和4年度 防煙教育 出前講座
(NPO京都禁煙推進研究会 タバコフリー京都、市町と保健所で協働実施) 実績：小学校1校、高校3校

★小学校★



★高等学校★



京都丹波子育て応援フェスタ2022 における啓発 (令和5年1月7日ガレリアかめおかにて)



子育て世代への啓発



子どもたちにも楽しんでもらえるよう、クイズを実施し景品をプレゼント！

保護者には、禁煙支援施設や卒煙のチラシ、“禁煙は愛”のウェットティッシュや受動喫煙ゼロのティッシュを配布

京都丹波地域におけるタバコ対策の
3つの基本方針に沿った部会活動

②施設における 受動喫煙防止対策の徹底

「禁煙週間」と「歯と口の健康週間」

(5月31日～6月6日)

(6月4～10日)

京都府園部総合庁舎のロビーで
展示とシールアンケートを実施



アンケートに答えてもらった人には
「禁煙は愛」のウェットティッシュを
プレゼント
(ハブラシ・デンタルフロスもセットで
210セット配布)

コロナ対策として、喫煙
所・喫煙室の閉鎖や使用
停止について、どう思っ
ていますか？



回答結果

賛成 46%
反対 12%
どちらともいえない 39%
わからない 3%

けむりのない京都丹波地域をめざそう



タバコ環境部会で
作成した受動喫煙
防止用ポスターを
管内に配布・掲示

配布先：市町、亀岡総合
庁舎、医療機関、学校、
第一生命保険会社など

京都丹波地域におけるタバコ対策の 3つの基本方針に沿った部会活動

③成人・妊産婦の 喫煙率の減少

成人式での啓発

SMOKE or...の小冊子を他の啓発物品とともに配布





亀岡市 810部
 南丹市 250部
 京丹波町 130部

★新成人に計1,190部配布

禁煙支援施設のチラシを毎年更新

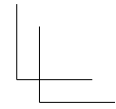
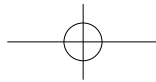
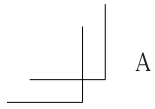
表



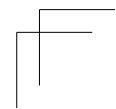
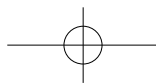
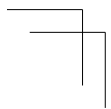
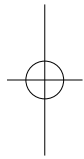
裏

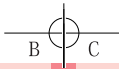


配布先：市町、禁煙外来設置医療機関、禁煙支援歯科医院、禁煙支援薬局



SMOKE or ...





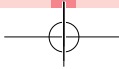
はじめに

この冊子は喫煙や受動喫煙による女性特有のリスクなどを
知っていただき、行動に結びつけていただくの一助となる
ことを目的に作成した、京都府オリジナルパンフレットです。

京都府では、京都府がん対策推進計画の目標達成に向けて
「京都府受動喫煙防止憲章」の推進や禁煙支援体制の充実、
改正健康増進法の周知啓発を行っています。

目次

| | |
|--------------------|----|
| 1. SMOKE or Quit | 1 |
| 2. SMOKE or Clean | 3 |
| 3. SMOKE or Health | 5 |
| 4. SMOKE or Beauty | 7 |
| 5. SMOKE or Love | 9 |
| 6. SMOKE or Start | 11 |
| 7. SMOKE or Treat | 15 |
| 8. SMOKE or Money | 17 |
| 9. SMOKE or Smoke | 19 |



SMOKE or Quit

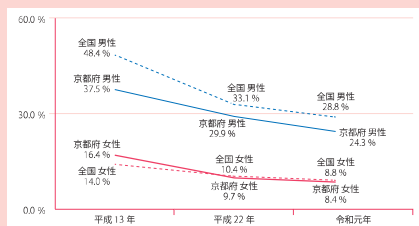
たばこを吸う人って減ってるの？

1 最近の喫煙率について

京都府においては、平成 13 年から令和元年までの約 20 年間に

- ♣ 男性喫煙率は 37.5% → 24.3% と減少し
- ♥ 女性喫煙率も 16.4% → 8.4% と半減しています

京都府における男性の喫煙率は、全国でみると最も低い値となっており、男女全体でみても、3 番目に低い値となっています！



(国民生活基礎調査)

(参考)

全国でみると 20 歳代女性の喫煙率は、平成 21 年 16.2% → 令和元年 7.6% と大きく減少しています。(国民健康・栄養調査より)



2 たばこ対策は日本を含め、世界中で取り組まれています

たばこ規制枠組条約（FCTC）2005年2月発効

保健分野における初めての多国間条約。

たばこの消費等が健康に及ぼす悪影響から、現在及び将来の世代を保護することを目的とし、たばこに関する広告、包装上の表示等の規制などについて定めています。

健康増進法 第26条 令和2年4月施行

「国、都道府県、市町村、多数の者が利用する施設及び旅客運送事業自動車等の管理権原者その他の関係者は、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙を防止するための措置の総合的かつ効果的な推進を図るため、相互に連携を図りながら協力するよう努めなければならない。」と定めています。


SMOKE or Health

からだに悪いのはわかっているけど...


3 日本では1年間に能動喫煙が原因で約12～13万人、受動喫煙が原因で約1.5万人が死亡したと推定されます。

(厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より)

これは交通事故による年間死者数の30倍超にあたり、約4分間に1人が喫煙が原因で亡くなっていることになります。

 喫煙により病気にかかるリスクが確実に高まります

たばこの煙にはニコチン、一酸化炭素、タールのほか、カドミウム、ヒ素、ダイオキシンなどの有害物質が多数含まれており、たばこを吸うと、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患などの病気死亡するリスクが高くなります。

 喫煙開始年齢が早いほど・・・

ニコチン依存に陥りやすく、あとで禁煙しようとしてもやめにくくなります。

また、病気で死亡するリスクが高まり、特に青少年期に吸い始めた場合は、がんや虚血性心疾患で死亡するリスクがとりわけ高くなります。

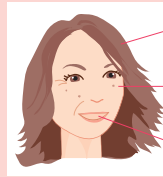


SMOKE or Beauty
吸ってもキレイ?

4 女性の喫煙には女性特有のリスクがあります

◇まず、美容の大敵！ Smoker's Face

喫煙者は、年齢よりも顔のしわが増えたり頬がこけたりして「Smoker's Face」という特有の顔つきになります。



髪の毛が抜けやすくなります

シミ・そばかすができやすくなります

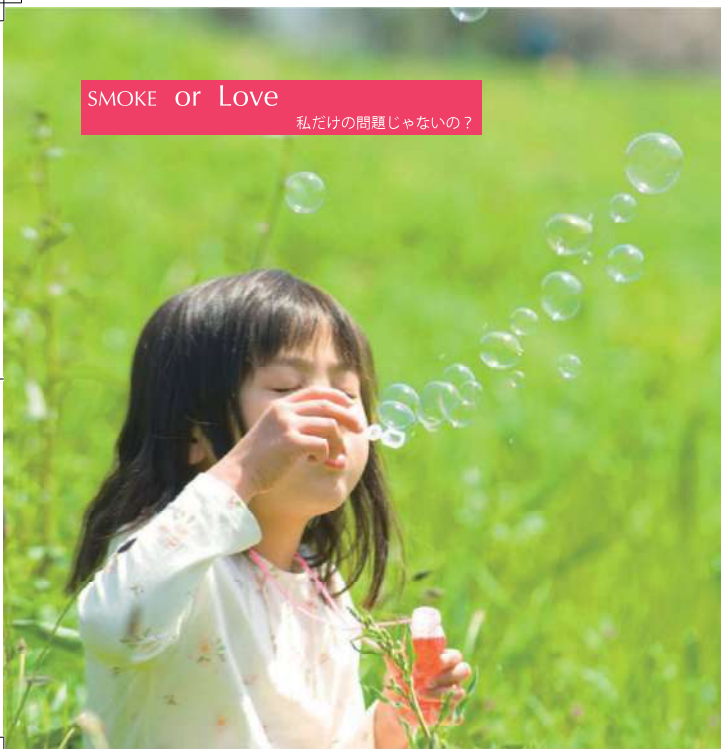
ヤニ・歯の黄ばみ・口臭・歯周病の原因になります

◇そして、女性特有のがんへも影響

国立がん研究センターによると、子宮頸がんは喫煙との関連が「確実」とされ、乳がんは「可能性あり」と報告されています。

SMOKE or Love

私だけの問題じゃないの？



5 赤ちゃんにも影響します

◇流産や早産が起こりやすくなります

たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より、妊娠する能力の低下・早期破水・前置胎盤・胎盤異常・早産や妊娠期間の短縮の危険性が高くなります。

また、吸う本数が増えるほど、より早産の危険性が高くなります。

◇小さい赤ちゃんが生まれやすくなります

女性の喫煙は、胎児の成長が制限されたり低出生体重の原因となります。また出生後に、乳幼児突然死症候群 (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome) を引き起こす可能性が指摘されています。

6 受動喫煙

自分は吸っていないなくても、喫煙者と一緒にいるだけで、少量のたばこを自分で吸ったのと同じような状態になってしまいます

たばこの煙は喫煙者本人がフィルターを通して吸う主流煙と、火の付いたたばこの先から立ち上る副流煙に分けられますが、副流煙に含まれる化学物質は、主流煙に含まれる成分とほぼ同じですが、主流煙よりも多くの有害化学物質を含むことがわかっています。



SMOKE or Start

いつかするなら今せーへん？

7 今から禁煙しても遅くありません

禁煙したその時から、こんな効果があります。

| 直後 | 20分後 | 8時間後 | 24時間後 | 数日後 | 2週間 と 3ヶ月後 | 1ヶ月後 と 9ヶ月後 | 1年後 | 10~15 年後 |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------|---------------------|-------------------|---------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。 | 血圧と脈拍が正常に戻り下がる。手足の温度が上がる。 | 血中の酸化ストレス濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。 | 心臓発作の可能性が少なくなる。 | 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。 | 心臓や血管など循環機能が改善する。 | せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起しにくくなる。 | 肺機能の改善がみられる。※軽度・中等度の慢性閉塞性 | 種々の病気になるリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。 |

(英国たばこ白書、Smoking kills 1998)

◇禁煙の効果

- ・ 顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。
- ・ 家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。
- ・ ニコチン切れで「イライラ」したり、家族から毎日のように「タバコ臭い」「煙たいからベランダで吸って」などと非難されるストレスがなくなって「禁煙したら家庭内がなごやかになった」と話す禁煙成功者もいます。

ニコチン依存度チェック

たばこ依存には、習慣的な依存とニコチン依存の2つの依存があり、喫煙習慣の本質はニコチン依存にあります。ニコチン依存度をチェックしましょう。

| 問 | 設問内容 | はい (1点) | いいえ (0点) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| 1 | 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？ | | |
| 2 | 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？ | | |
| 3 | 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか？ | | |
| 4 | 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加） | | |
| 5 | 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？ | | |
| 6 | 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？ | | |
| 7 | タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？ | | |
| 8 | タバコのために自分に精神的問題（※）が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？ | | |
| 9 | 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？ | | |
| 10 | タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか？ | | |

TDS ニコチン依存度テスト

5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。

※（注）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。

Step 1 自分の力で禁煙される場合

禁煙のノウハウを試してみましょう

- ・禁煙を始める日を決める
- ・禁煙宣言により決意を固める
- ・喫煙行動や禁煙達成状況を記録する
- ・吸いたくなる場所や状況避ける
- ・吸いたくなったら別の行動をする
- ・うまくできたら自分で自分をほめる
- ・勧められたときの断り方を考えて練習しておく
- ・再喫煙しそうな状況や対処法を事前に考えておく
- ・失敗したときは今回の経験が次回に役立つと考えるようにする
- ・家族や友人などに協力を依頼しておく

Step 2 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙補助剤がおすすめです

薬局、薬店で購入可能 → ニコチンガム、ニコチンパッチ（市販用）
医師の処方箋が必要 → ニコチンパッチ（医療用）、飲み薬

Step 3 禁煙補助剤だけでなく、専門家のサポート（禁煙外来）を受ける方が確実に禁煙しやすくなります

禁煙外来はインターネットで検索することができます

SMOKE or Treat

禁煙外来ってどんなところ？



8 禁煙外来とは、たばこをやめたい人向けに作られた専門外来のことです。

カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポートや、ニコチンガム、ニコチンパッチを使用したニコチン置換療法などによる禁煙治療が行われます。

2006年4月から禁煙治療が保険適用されることになりました。

健康保険による診療が受けられる方

- ① 直ちに禁煙することを希望されている方
- ② ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS) でニコチン依存症と診断された方 (TDS 5点以上)
- ③ 35歳以上の場合、プリンクマン指数 (= 1日の喫煙本数 × 喫煙年数) が200以上の方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意された方

禁煙治療に「遅い」はありません。

☆禁煙治療は約3ヶ月 (5回) ※

☆治療費用は、約13,000円~20,000円程度 (自己負担が3割の場合) ※

☆土曜日の受診や、途中でオンライン診療を利用できる医療機関もあります！

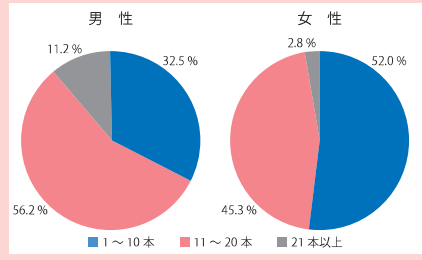
☆加熱式たばこも禁煙外来の対象です！

※治療内容等により期間及び費用等は異なります。



SMOKE or Money
 たばこを買うお金で出来ること

9 1日の喫煙本数 (2019年)



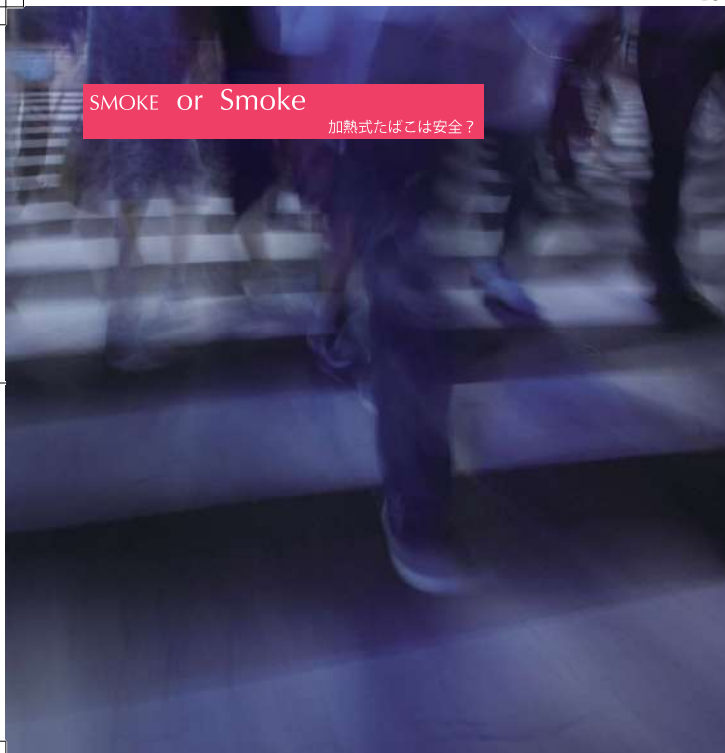
国民健康・栄養調査より作成

たばこを買うお金で出来ること
 550円のたばこを2日で1箱(20本)吸う喫煙者のたばこ代金は…

| | たばこ代金合計 |
|-----|---------------|
| 1ヶ月 | 約 8,250 円 |
| 1年 | 約 99,000 円 |
| 10年 | 約 990,000 円 |
| 30年 | 約 2,970,000 円 |



禁煙することで、健康になる上に、お金も貯まります！！



SMOKE or Smoke

加熱式たばこは安全？

10 加熱式たばこについて

現在、日本には多くの加熱式たばこが流通しています。
加熱式たばこについて、正しい知識を持ちましょう。
正しい知識を持つことは、正しい選択をする事に繋がります。

加熱式たばこに関するWHOの見解

- たばこ会社が資金提供する研究においては、有害物質が著しく軽減されていると報告されているが、有害物質の軽減が健康リスクを低減させるかどうかについては、現時点では科学的根拠はない。
- 受動喫煙のリスクについては、科学的根拠は十分でなく、更なる研究が必要である。
- たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない。そのため、他のたばこ製品と同様、たばこに関する政策や規制の対象とするべきである。

(出典) Heat-Not-Burn tobacco products information sheet

紙巻きたばこから加熱式たばこに変更しても、
禁煙ができたということにはなりません！！



たばこのない生活を手に入れよう
京都府健康福祉部健康対策課 <https://www.pref.kyoto.jp/tobacco/>

タバコって

何だろう？

正しく知って判断しよう



タバコについて



ユウキ



ミノコ

と一緒に考えよう

けわり
煙が出ないタバコなら、害が少なそうだけど？



加熱式タバコには、紙巻きタバコと同程度にニコチンがふく含まれている製品もあるよ。

それに発がん性物質や有害な化学物質も含まれているから、がんや心臓・血管の病気になるリスクが高くなる可能性があるよ。



タバコはお金がかかるの？



タバコを吸い続けるとすごい金額になるよ。

たとえば、1日1箱吸っていたとしたら、1ヶ月で約17,000円、1年だと20万円になる。もし20歳で吸い始めて、60歳まで吸っていたら40年で800万円になるよ。



タバコを吸うと集中力があがる？



タバコを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になって思考力や集中力が下けつぼうがってしまうことが分かっているよ。

「リフレッシュになる」と言う人もいるけど、それはニコチンを欲している状態でタバコを吸うから、ニコチンが脳に届いて「気持ちいい」と感じているだけなんだ。



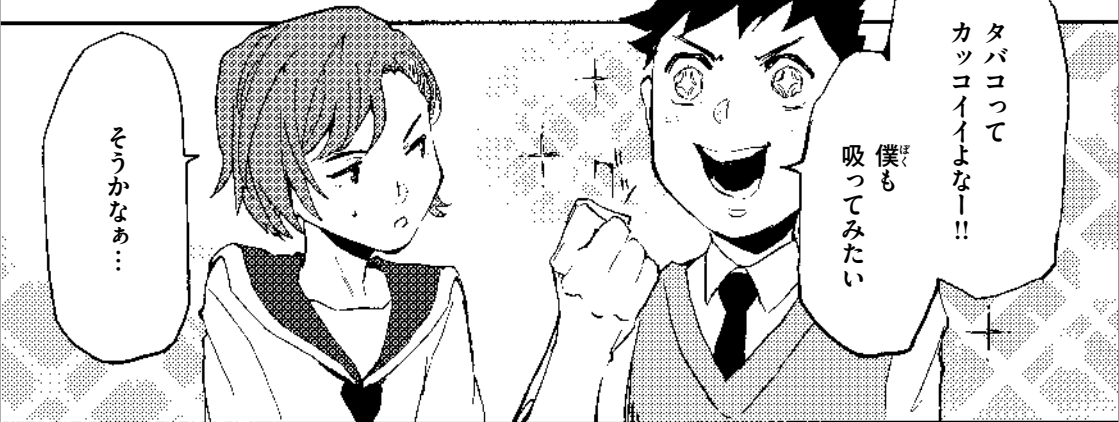
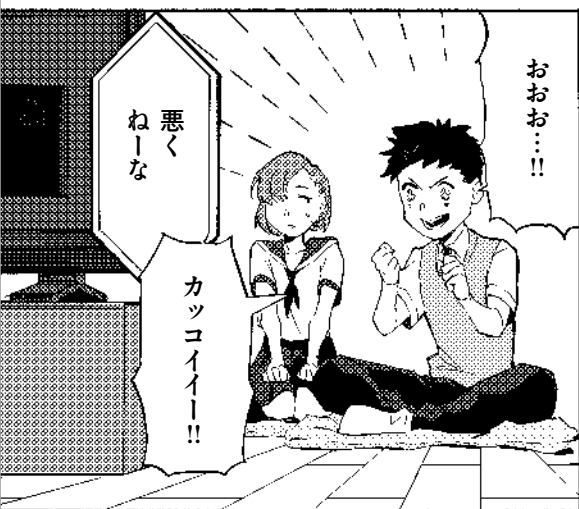
タバコを吸うと痩せるの？



タバコを吸うことで味覚が変わったり、食欲がなくなったり、栄養の吸収が妨げられたりして、やつれている状態なので、ダイエット効果ではないよ。

健康的に痩せるには栄養バランスのよい食事と適度な運動が大切だけど、タバコを吸うことで、運動に大切な持久力も低下するんだ。





そんなに気軽に
吸っちゃって
大丈夫なのかなー！

ミナコは
体によくないと
思うんだけど…

そんなに
吸わなきゃ
いいだろ

よろしく
お願いします

じゃあさ

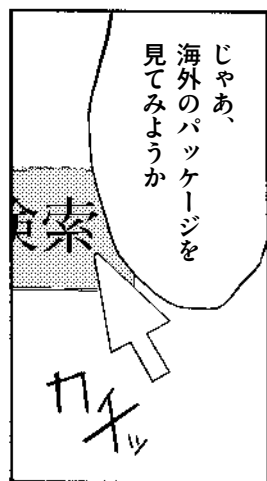
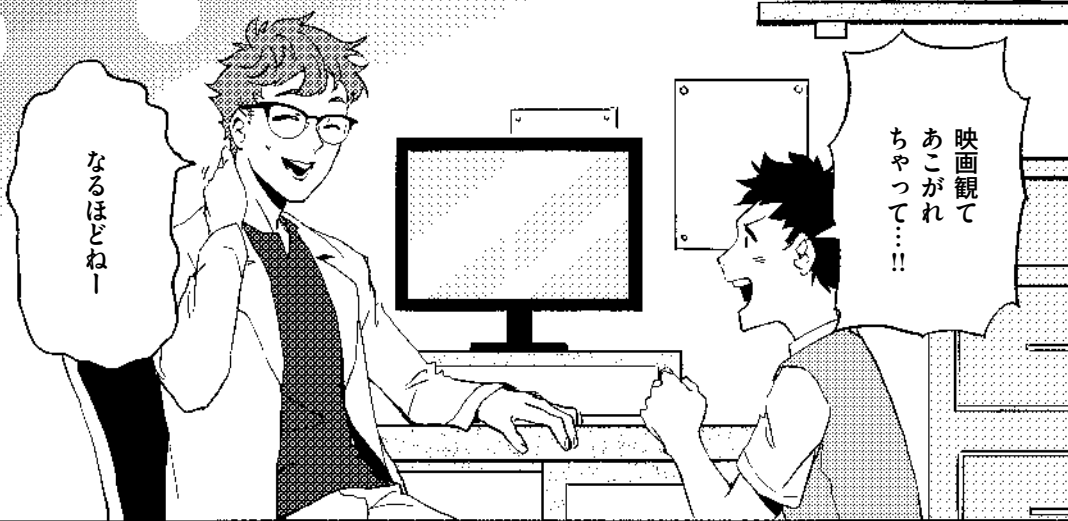
お兄ちゃんに
聞いて
みようよ！

医大生なんだ

え？

イイの？

ユウキ君は
タバコに興味
あるんだって？





うわっ

何だ
コレ

これは海外で
実際に販売されている
パッケージだね

タバコによって
どんな影響を及ぼすか
表現しているんだ

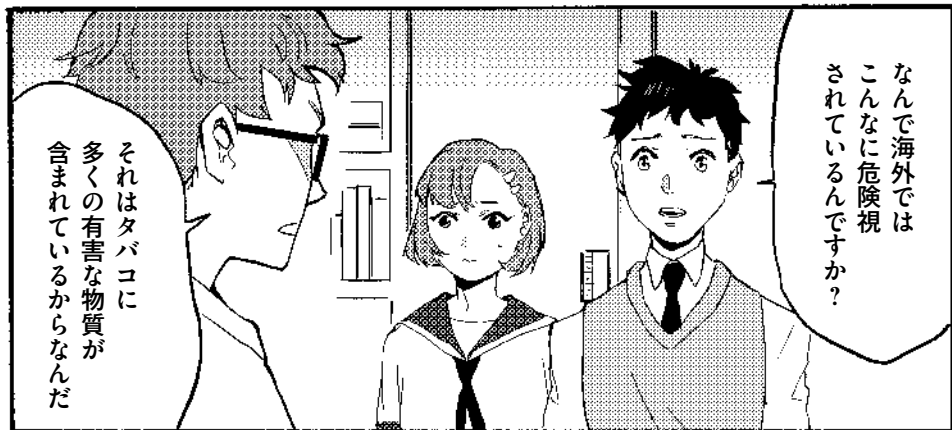
このデザインは
タバコの危険性を
伝えるためのものなんだ

ど…どうして
こんな写真を
使ってるんですか

他に日本では
コンビニで普通に
ならべられているけど

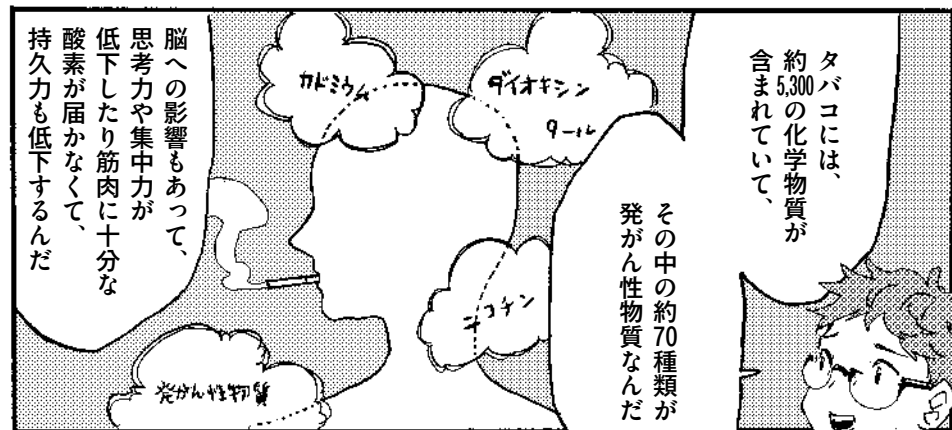
海外では
注文されるまで
目につかない所に
しまっていたりするんだ





なんで海外では
こんなに危険視
されているんですか？

それはタバコに
多くの有害な物質が
含まれているからなんだ



タバコには、
約5,300の化学物質が
含まれていて、

その中の約70種類が
発がん性物質なんだ

カルシウム

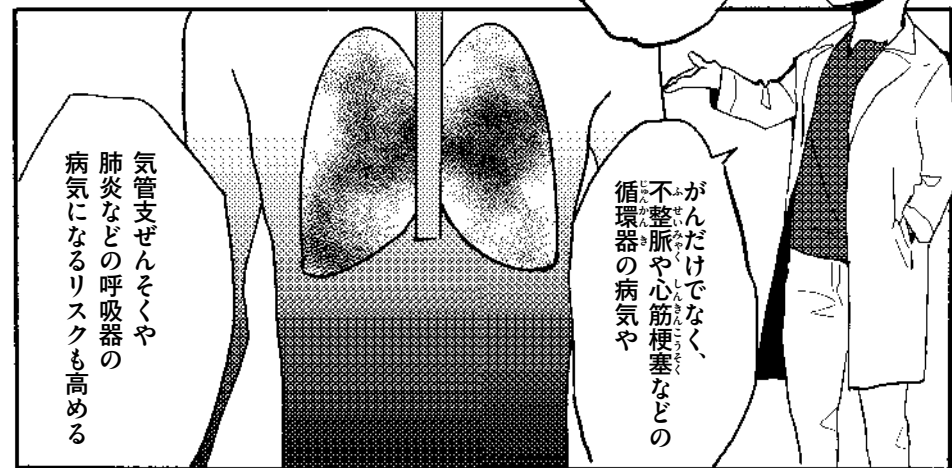
グイオキシン

9-β

ニコチン

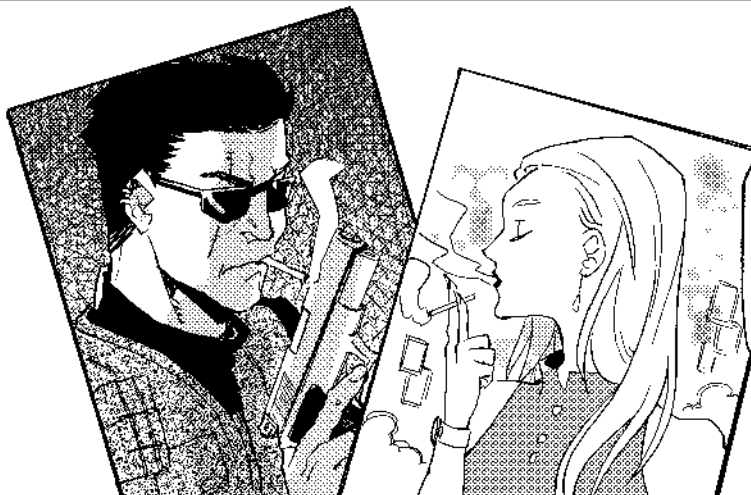
発がん性物質

脳への影響もあって、
思考力や集中力が
低下したり筋肉に十分な
酸素が届かなくて、
持久力も低下するんだ



がんだけでなく、
不整脈や心筋梗塞などの
循環器の病気や

気管支ぜんそくや
肺炎などの呼吸器の
病気になるリスクも高める



映画やアニメでは
さわやかでステキな
イメージや
かっこいい雰囲気かっこいい
になっているけど



実は
タバコを吸うと
内面だけでなく
外見も大きく
変わっていくんだ

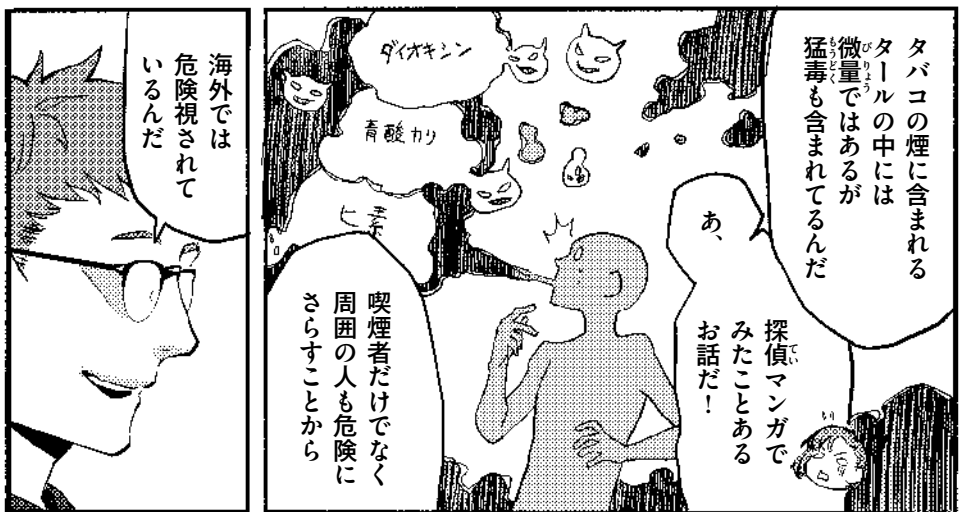
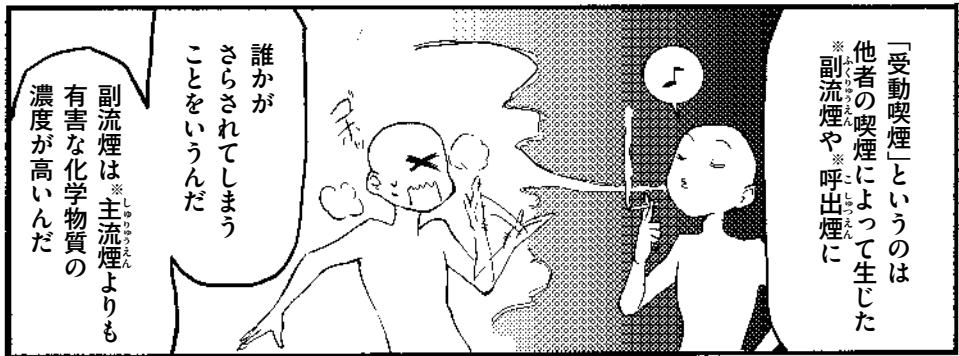
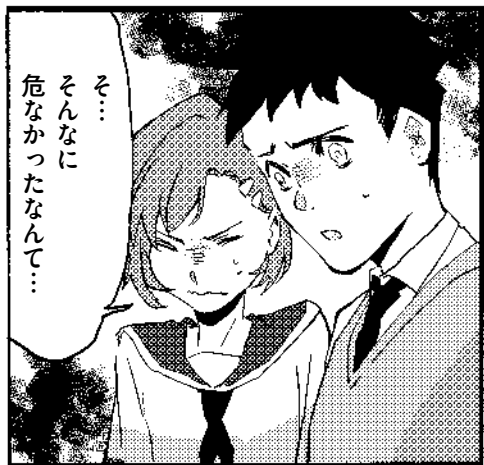
タバコを
吸ったことがない姉と
20年間タバコを
吸い続けた妹の双子の
写真をみたら分かる

肌の華やかさや
髪の毛の薄さの
違いだけではなく

歯周病しちゅうびょうになる
可能性も高い

※
タールにより、
歯が黄ばんだり、
有害な化学物質によって
栄養が不足して

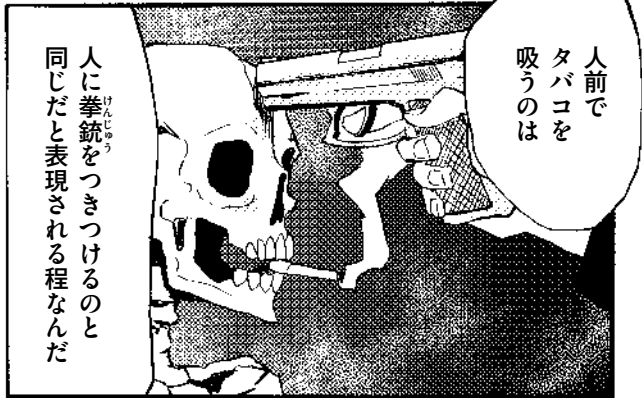
歯ぐきが弱くなり、
歯が抜けやすくなるんだ



※【副流煙】タバコの先端の燃焼部分から立ちのぼる煙のこと。 ※【呼出煙】喫煙者が吸って吐き出したタバコの煙のこと。
※【主流煙】タバコの煙のうち、フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙のこと。

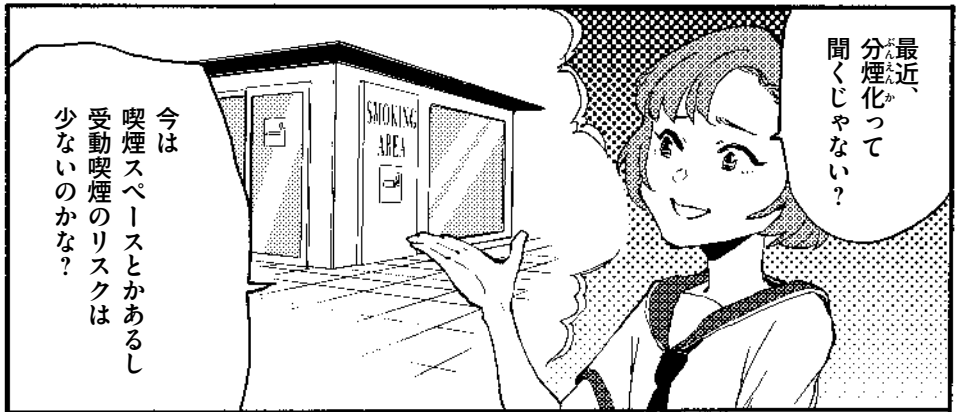


できる



人前で
タバコを
吸うのは

人に拳銃をつきつけるのと
同じだと表現される程なんだ



最近、
分煙化って
聞くじゃない？

今は
喫煙スペースとかあるし
受動喫煙のリスクは
少ないのかな？



でも…

そんな
単純じゃ
ないんだ



さすが
俺の妹

ごもつともな
意見だ

実は
タバコの火が
消えていても

受動喫煙は
起こって
しまうんだ

えっ？

それって
どういうこと？

衣服や
頭髮などに
付着した
タバコの煙

これからも
少しずつ有害な
化学物質が
出てしまう

知らないうちに
その物質を
吸入してしまうんだ

それを
※三次喫煙と
いうんだけど

赤ちゃんなどへの
影響が心配されて
いるんだ

※三次喫煙は新しい概念であるため、研究はまだ少なく、健康影響についてもまだ明らかではありません。

ガーン

タバコって
そんなに
危ないんだ…

お兄ちゃん
ちよつと
驚かせすぎ
なんじゃない？

さっきの写真だつて
極端な例なんでしょ？

少し吸うくらい
だったら
あんなこと
ならないよ

タバコに含まれる
「ニコチン」の依存性は
そんなに甘いものじゃ
ないんだ

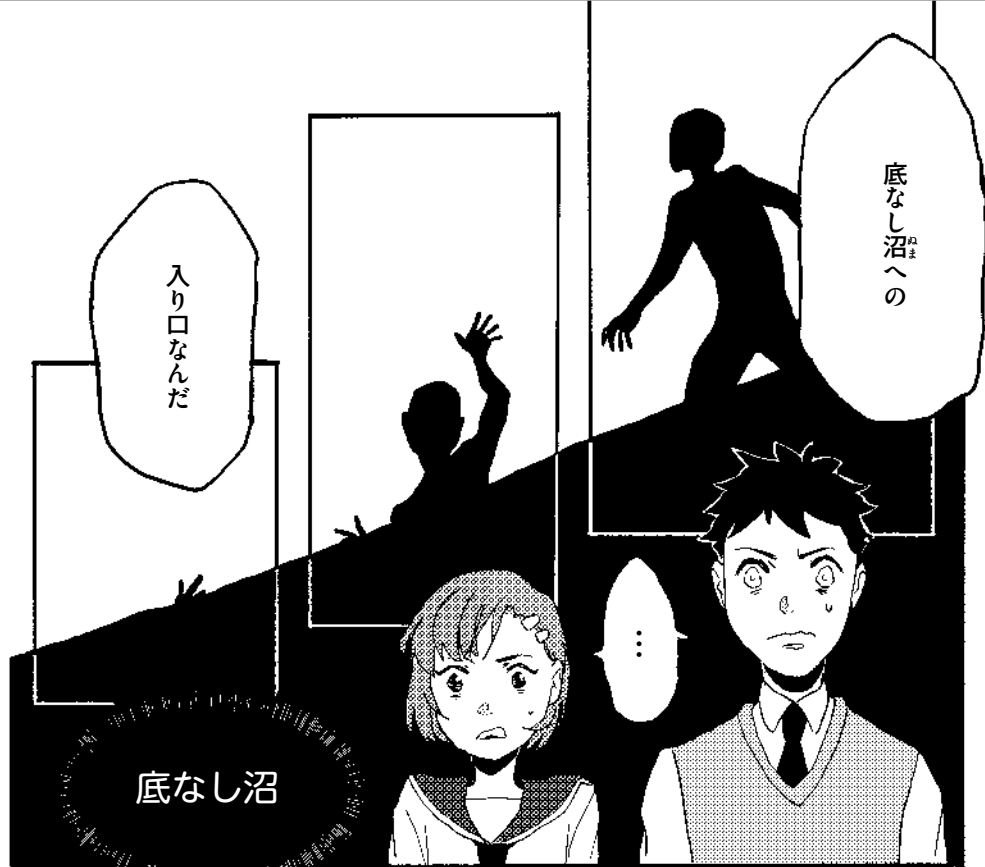
僕の知り合いも
「少しだけなら」と言っ
始めていまだに抜け出せない

「少しだけなら」

「自分は大丈夫」

一本だけ
だから

その一歩が



底なし沼への

入り口なんだ

底なし沼



タバコの危険性について
少しは分かったかな?

はい!!

私も少しは
知ってるつもりだったけど...
そこまで危ないもの
だったとは...

勉強会
終わり！

どう？
まだタバコに
あこがれる？

いや、体に悪いし…
吸わないほうが
いいと思った

周りの人の
健康も守ることが
できるしね

自分や
周りの人の

未来の健康を
決めるのは
自分自身だからね



もし、タバコに誘われたらどう答える？



僕は「体に悪いことを知っているから吸わない！」



わたしは「シワも増えるし、歯も汚くなるから吸いたくないの」

あなたはどうか答える？

.....

タバコを吸っている人の卒煙を応援することはできるの？



卒煙のコツは あかるくやめよう いっきにやめよう
うごいてやめよう えんをむすんでやめよう
おきあがりこぼしでやめよう
いまは、ひとりでがんばる時代じゃないんだ！



一緒に応援してあげることが大事なのね！

あなたはどうかやって応援する？

.....

他人のタバコの煙から自分を守ろう ～受動喫煙防止対策～



望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子どもや患者等に配慮し、多数の方が利用する施設の区分に応じて対策を定めた改正健康増進法が2020年4月1日から施行されています。

多数の方が利用する施設は原則屋内禁煙になり、喫煙のためには、各種喫煙室の設置が必要となりました。また、20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合でも、喫煙室への立ち入りはできません。



タバコって何だろう？

— 正しく知って判断しよう —

タバコって何だろう？ — 正しく知って判断しよう —

2022年4月 第1版 第1刷発行

- 発行：京都府健康福祉部 〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪/内町 TEL：075-414-4742/FAX：075-431-3970
- 原案：白鳥 頭(京都精華大学 マンガ学部) ●作画：坂本若菜 ●監修：ユースギョン(京都精華大学 マンガ学部)
- 編集：京都精華大学(京都国際マンガミュージアム)事業推進室 ●取材協力：NPO法人京都禁煙推進研究会

※本冊子は京都府と京都精華大学との包括協定をもとに制作しました。※本冊子のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。

© 2022 京都府

禁煙外来

【初診のおおまかな流れ】

禁煙外来は、たばこをやめたい人向けに作られた専門外来です



※現在、一部の禁煙補助薬が品薄となっています。

【保険適用となる条件】 ※すべてを満たすことが条件となります

- ニコチン依存テストでニコチン依存症と診断される
- 35歳以上の方 1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上 (35歳未満の方 喫煙本数、喫煙年数に関係なく適用)
- 直ちに禁煙することを希望
- 禁煙治療を受けることを文書により同意

費用は？

保険適用(計5回、3ヶ月通院)で
目安は13,000円~20,000円

タバコ1箱570円
1ヶ月で約17,000円



※保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は約3か月です

記載内容 ①医療機関名②住所③連絡先④受診方法⑤その他

予約については、電話でお問い合わせください。 R4.4現在



- ①内科・婦人科石崎医院
- ②亀岡市古世町1-4-5
- ③(0771)25-6045
- ④休止中(令和4年4月)(再開日未定)
- ⑤未成年者対応×



- ①十倉佳史胃腸内科クリニック
- ②亀岡市南つつじヶ丘大葉台2-28-2
- ③(0771)23-5001
- ④診療時間内受診(予約制優先)



- ①ひがしはら内科眼科クリニック
- ②亀岡市北町57-13
- ③(0771)55-9860
- ④診療時間内受診
- ⑤未成年者対応○



- ①かわの内科クリニック
- ②亀岡市追分町馬場通21-17浅田ビル1F
- ③(0771)25-3010
- ④要予約
- ⑤未成年者対応×



- ①いわもと内科外科医院
- ②亀岡市千代川町今津1丁目5-3
- ③(0771)21-1050
- ④要予約(診療時間内診察)
- ⑤未成年者対応○



- ①西田医院
- ②南丹市園部町美園町3-3
- ③(0771)68-1105
- ④電話予約
- ⑤未成年者対応○



- ①京都中部総合医療センター
- ②南丹市八木町八木上野25
- ③(0771)42-2510
- ④休止中(令和4年4月)(再開日未定)
- ⑤未成年者対応×

歯科医院 でも禁煙支援が受けられます

「きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 歯の健康8020推進部会」(事務局:南丹保健所)では、禁煙の相談・支援を受けられる地域の歯科医院を認証しましたので、認証歯科医院で気軽に禁煙の相談をしてください。

※禁煙支援歯科医院とは…

- ・口の中や全身疾患に及ぼすタバコの影響についての説明
- ・タバコのやめ方のアドバイス
- ・禁煙支援機関との連携・紹介など、通常の歯科治療や健診時等に喫煙者を支援します。



認証ステッカーとのほりが目印!



| 歯科医院名 | 所在地 | Tel(0771-) |
|--------------------|---------------------------|------------|
| 天野歯科医院 | 亀岡市追分町馬場通9-9ヤマグチSSビル2F | 25-2927 |
| 嶋村歯科医院 | 亀岡市北町38 | 22-0209 |
| 医療法人 永田歯科医院 | 亀岡市千代川町千原2丁目4-8 | 24-8841 |
| 脇歯科医院 | 亀岡市南つづじヶ丘桜台2-16-10 | 22-7700 |
| 石川歯科医院 | 亀岡市追分町馬場通21-12 石川ビル4F | 22-8666 |
| 医療法人社団 おぎの矯正歯科 | 亀岡市追分町大堀17-1 FLAT YAGI 2F | 25-0418 |
| 大町歯科医院 | 南丹市園部町上木崎町大將軍19-1 | 68-2217 |
| 医療法人社団みどり会 嶋村歯科診療所 | 南丹市八木町八木野條33 | 42-5897 |
| 国保京丹波町病院 和知歯科診療所 | 京丹波町本庄今福11番地3 | 84-1154 |

薬局 でも禁煙支援が受けられます

※京都府薬剤師会 禁煙支援薬局一覧より(R4.4現在)

※禁煙支援薬局とは…

予防教育、禁煙誘導、禁煙補助剤の供給と服薬指導、禁煙指導と経過観察などを通じて効果的な禁煙支援を行います。

| 薬局名 | 所在地 | TEL (0771-) |
|-------------|------------------|-------------|
| かめおかゆう薬局 | 亀岡市余部町清水17 | 21-1077 |
| 千代川ゆう薬局 | 亀岡市千代川町高野林西ノ畑3-8 | 21-1080 |
| ひまわり薬局 亀岡店 | 亀岡市篠町広田1-32-12 | 29-2191 |
| ファーコス薬局 はたご | 亀岡市古世町3-23-1 | 29-6008 |
| そうごう薬局 園部店 | 南丹市園部町美園町6-27-2 | 63-5721 |
| 日吉ゆう薬局 | 南丹市日吉町保野田長通16-3 | 72-5001 |
| みずほゆう薬局 | 京丹波町和田大下20-1 | 86-1022 |

※上記以外の薬局でも、禁煙補助剤の相談などを受けられます。詳しくは、各薬局へお問い合わせください。

ニコチン依存テスト

- 問1: 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。
 問2: 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
 問3: 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
 問4: 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。
 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
 問5: 問4 どうかかった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
 問6: 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
 問7: タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。
 問8: タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。
 問9: 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
 問10: タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

はい→1点 いいえ→0点
合計5点以上→ニコチン依存症

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 **タバコ環境部会**(事務局:南丹保健所)
〒622-0041南丹市園部町小山東町藤ノ木21 TEL:0771(62)4753 Fax:0771(63)0609



妊婦さん・子どものいるご家庭のみなさまへ

子どものため、ご自身のため、タバコについて一緒に考えてみませんか？

タバコ（受動喫煙）が子ども達に与える影響

妊娠中の喫煙

切迫流産・低出生体重児
胎児発育遅延(酸素や栄養が不足)

中耳炎
う歯（むし歯）



知能低下

(妊娠中の喫煙本数が多いほど知能指数が低くなる傾向があるとされています)

喘息・痰・息切れ

発育の遅れ

乳幼児突然死症候群（SIDS）

❗ 成長期にある子ども達がタバコの煙にさらされると、大人になってからがんになる可能性が高くなります

喫煙の影響はこんなに及んでいます

二次喫煙

second-hand-smoke
受動喫煙

タバコの先から出る煙はフィルターを通らないため、さらに有害です。
換気扇の下やベランダで吸ったとしても煙は流れます。



三次喫煙

third-hand-smoke
残留受動喫煙

タバコの煙に含まれるニコチンなどの化学物質は、壁やカーテン、衣服などにしみ込み、煙が消えた後も有害物質を放出し続けます。
衣服や物、吐く息にタバコのにおいが残っているということは、有害物質も残っているということです。

一次喫煙

first-hand-smoke
能動喫煙

タバコを吸っている本人への影響です。

一般的な影響：全身のがん/慢性閉塞性肺疾患/心筋梗塞/喘息
脳卒中/歯周病 など

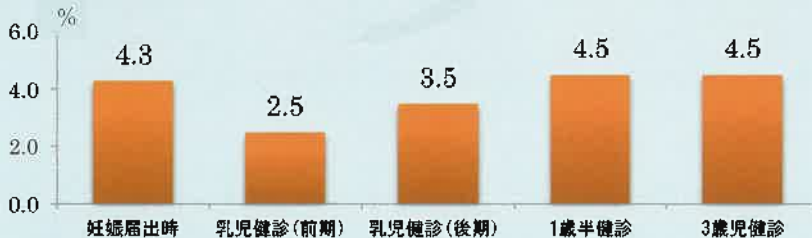
妊娠中の喫煙は、胎盤を通して赤ちゃんにも有害物質が届きます。



子どもが乗る車内では絶対にタバコを吸ってはいけません！
子どもが乗っていなくても、有害物質は長時間残り続けます

乳幼児健診における母の喫煙率

データ：H30年度南丹保健所管内



妊娠中、産後しばらくは禁煙を頑張っていたお母さんも、子どもが大きくなるにつれ、再喫煙してしまう、という状況があります。
また、父親の喫煙率は、34～36%と高い状況にあります。

子どもの誤飲事故
第1位はタバコです



有害物質は吐く息からも

新型タバコもタバコです
加熱式タバコからもニコチンや有害物質が出ています

禁煙したいと思っているけど、なかなか出来ない・・・

禁煙外来・京都丹波地域禁煙支援歯科医院・禁煙支援薬局が応援します！

くわしくは…

“南丹保健所 禁煙外来”

検索

2018年WHO(世界保健機関)世界禁煙デーのテーマ
Tobacco and heart disease(タバコと心臓病)
TOBACCO BREAKS HEARTS ~Choose health, not tobacco~
(タバコは心臓に有害~選ぶのはタバコではなく健康を~)



厚生労働省禁煙週間のテーマ
2020年、受動喫煙のない社会を目指して
~たばこの煙から子ども達をまもろう~

参考資料 5

京都府広報誌
まゆまる



亀岡市観光マスコットキャラクター
明智かめまる



南丹市
さくらちゃん



京丹波町食のマスコット
味夢くん



子ども達に
きれいな京都丹波の空気を
プレゼントしよう

けむりのない京都丹波地域をめざそう

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 タバコ環境部会

【構成団体】

亀岡市医師会、船井医師会、京都府口丹波歯科医師会、京都府亀岡市薬剤師会、京都府船井薬剤師会
京都府看護協会口丹地区、亀岡市学校保健会、南丹・船井地域学校保健会、亀岡市教育委員会、
南丹市教育委員会、京丹波町教育委員会、亀岡市、南丹市、京丹波町、京都府亀岡警察署、
京都府南丹警察署、京都中部広域消防組合消防本部、京都府南丹教育局、京都府南丹保健所

~タバコ環境部会では、「京都丹波地域におけるタバコ対策指針」に則ってタバコ対策を進めています~

事務局: 京都府南丹保健所 電話: 0771-62-4753 FAX: 0771-63-0609

<http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/>

