

## 資料1

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
計		429	189
総計		1,855	1,120

※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

## ★受動喫煙防止対策対策相談受付内容(健康対策課分)

相談内容	件数	割合
既存特定飲食提供施設要件の問合せ	31	13.2%
特定屋外喫煙場所要件の問合せ	19	8.1%
保健所からの相談	19	8.1%
改正健康増進法全般への問合せ	17	7.2%
喫煙専用室要件の問合せ	13	5.5%
ステッカー等の資材提供依頼	11	4.7%
上乗せ条例の有無に関する問合せ	8	3.4%
特定施設の問合せ(1種or2種)	5	2.1%
指定タバコとはなにかという問合せ	5	2.1%
助成金に関する問合せ	5	2.1%
通報	4	1.7%
情報公開請求に関する問合せ	3	1.3%
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	34	14.5%
計	177	75.3%
京都市内の施設のため市窓口案内	58	24.7%
総計	235	100.0%

ご存じですか?



# 2020年4月から

事業所、飲食店など多くの施設において

# 屋内は原則禁煙になります

改正健康増進法が2020年4月1日より全面施行されます。  
望まない受動喫煙がない京都府をつくりましょう。

**POINT 1** 20歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に

**POINT 2** 喫煙する際には、受動喫煙がないよう配慮しましょう!

**POINT 3** 屋内で喫煙できる施設の入り口に標識掲示されています!



小さなお子さまを連れてご家族での施設利用の際は、ご注意ください

20歳未満の方については、喫煙エリアへは立ち入り禁止となります。ご家族での施設利用の際はご注意ください。

特に子ども、妊婦、患者などが集まる場所では喫煙を控えてください。



施設に喫煙室があることを示す各標識



喫煙専用室あり  
Designated smoking room available

喫煙専用室あり



加熱式たばこ専用喫煙室あり  
Designated heated tobacco smoking room available

加熱式たばこ専用喫煙室あり



喫煙目的室あり  
Smoking room available

喫煙目的あり



喫煙可能室あり  
Smoking room available

喫煙可能室あり

違反時に罰則が科せられる場合があります。(一例)

喫煙禁止場所での喫煙  
(加熱式たばこを含む)

【対象】すべての人

最大  
30万円以下

喫煙禁止場所に灰皿等を設置

【対象】施設管理権原者

最大  
50万円以下

NO SMOKING



## タバコを スケジュール

2019年	2020年
7月	9月(ラグビーW杯)
一部施行①(喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)	一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関)原則敷地内禁煙
	全面施行(上記以外の施設等)原則屋内禁煙

改正健康増進法について、より詳しい情報は以下のWebサイトでご確認ください。

厚生労働省  
特設サイト



厚生労働省  
(法令など  
掲載ページ)



京都府の  
受動喫煙  
防止対策



### 問い合わせ先

所在地の保健所にご連絡ください

※京都市内の施設については、☎075-746-6794の専用窓口までお問い合わせください。

乙訓保健所 ☎075-933-1153

山城北保健所 ☎0774-21-2192

山城南保健所 ☎0774-72-0981

南丹保健所 ☎0771-62-4753

中丹西保健所 ☎0773-22-6381

中丹東保健所 ☎0773-75-0806

丹後保健所 ☎0772-62-4312

ご存じですか？



# 2020年4月から

事業所、飲食店など多くの施設において

# 屋内は原則禁煙になります

改正健康増進法が2020年4月1日より全面施行されますので、  
早めの準備をよろしくお願いいたします。

**POINT 1** 20歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に

**POINT 2** 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に

**POINT 3** 喫煙室には標識掲示が義務付けに

※標識は厚生労働省のOからダウンロードできます

改正健康増進法では、原則屋内禁煙となります。

しかし、施設における事業の内容や経営規模への配慮から、喫煙のための各種喫煙室の設置が認められています。喫煙室を設ける場合は、施設のタイプによって設置可能な喫煙室が異なります。

## ◀喫煙が可能となる4タイプの喫煙室について

各種喫煙室	喫煙専用室	加熱式たばこ専用喫煙室	喫煙目的室	喫煙可能室
○たばこの喫煙が可能 ×飲食等の提供不可	○たばこの喫煙が可能 ×飲食等の提供不可	△加熱式たばこに限定 ○飲食等の提供可能	○たばこの喫煙が可能 ○飲食等の提供可能	○たばこの喫煙が可能 ○飲食等の提供可能
な設置可能な事業者	一般的な事業者が適合	経過措置 一般的な事業者が適合	特定事業 目的施設に限定	経過措置 既存特定飲食提供施設に限定
各種標識				
	喫煙専用室あり Designated smoking room available	加熱式たばこ専用喫煙室あり Designated heated tobacco smoking room available	喫煙目的室あり Smoking room available	喫煙可能室あり Smoking room available



小さなお子さまを連れてご家族での施設利用の際は、ご注意ください

20歳未満の方については、喫煙エリアへは立ち入り禁止となります。ご家族での施設利用の際はご注意ください。

※既存特定飲食提供施設とは

- ◀条件1 2020年4月1日時点で営業している飲食店であること
  - ◀条件2 資本金5,000万円以下であること
  - ◀条件3 客席面積100㎡以下であること
- 上記3つの条件を満たしている事業者の該当施設に限り、既存特定飲食提供施設として、「喫煙可能室」の設置を選択することができます。

「喫煙可能室」設置を希望される事業者は、所在地の保健所に届出を提出してください

たばこの煙が出ないように整備が必要です

喫煙室以外の場所にたばこの煙が流れないように、専用の喫煙室を設ける場合は、流出防止に係る要件が定められています。

改正健康増進法について、より詳しい情報は以下のWebサイトでご確認ください。

厚生労働省  
特設サイト



厚生労働省  
(法令など)  
掲載ページ



京都府の  
受動喫煙  
防止対策



## 問い合わせ先

所在地の保健所にご連絡ください

※京都市内の施設については、☎075-746-6794の専用窓口までお問い合わせください。

乙訓保健所 ☎075-933-1153  
山城北保健所 ☎0774-21-2192

山城南保健所 ☎0774-72-0981  
南丹保健所 ☎0771-62-4753

中丹西保健所 ☎0773-22-6381  
中丹東保健所 ☎0773-75-0806  
丹後保健所 ☎0772-62-4312

# 京都府がん検診インターネット調査結果(たばこ対策関係分)

資料4

## 1 調査概要

対象 20～69歳の府民  
 人数 6,000人  
 実施時期 令和2年9月

## 2 調査結果

(1) あなたは、現在たばこ(加熱式たばこ含む)を吸いますか。

(単位:%)

n=		吸っている	吸っている (禁煙して いたことが ある)	吸っていない (過去に 吸っていた ことがある)	吸ったこと がない
全体	6,000	15.8	1.9	27.4	55.0
男性	2,254	25.2	2.3	40.4	32.0
女性	3,746	10.1	1.6	19.6	68.8

(2) あなたのパートナー(または同居人)は、現在たばこ(加熱式たばこ含む)を吸っていますか。

(単位:%)

n=		吸っている	吸っていない	以前は 吸っていた が、今は やめた	パートナー (または同 居人)はい ない
全体	6,000	18.4	45.5	16.0	20.2
男性	2,254	9.3	62.8	8.7	19.2
女性	3,746	23.8	35.0	20.3	20.8

(3) たばこ健康に関して知っていることについて、あてはまるものすべてをお答えください。

(単位:%)

n=		たばこは 肺がんを はじめと する、がん の原因と なる	たばこの 煙は吸っ ている本 人だけで なく、周 りの人の 健康にも 悪影響を 及ぼす	たばこは 脳卒中や 心筋梗 塞、肺気 腫などの 病気の原 因となる	たばこに は依存症 がある	たばこをや めること で、健康 被害の可 能性を減 らすこと ができる	たばこは 予防でき る最大の 死亡原因 である	健康保険 を利用し た禁煙 治療が ある	妊婦・出 産後の喫 煙は、乳 幼児突然 死候群 (SIDS)、 早産、流 産、低出 生体重児 などの割 合が高 くなる	たばこは 肌荒れ、 しわやし みの増 加、頭髪 の変化 (白髪、 脱毛)、 唇の乾 燥、歯・ 歯肉の 着色、口 臭、声の 変化を引 き起こす	その他
全体	6,000	88.3	84.6	69.7	79.6	70.3	43.3	45.6	56.2	54.8	4.8
男性	2,254	84.3	78.7	66.8	75.6	65.6	38.6	44.7	45.1	43.3	6.5
女性	3,746	90.8	88.2	71.5	82.0	73.1	46.1	46.1	62.9	61.8	3.4

(4) 現在、たばこ(加熱式たばこ含む)を吸っている方にお伺いします。たばこを吸っている理由について、あてはまるものをすべてお答えください。

(単位:%)

n=		自分にと って、リ ラックス タイムだ から	生活習慣 になっ ている から	たばこを 吸うと 気分転 換にな るから	吸わない とスト レスが たまる から	口が寂 しいか ら	集中力が 出るか ら	やめる 方が身 体に悪 そうだ から	家族、 パート ナー(ま たは同 居人)が 吸って いるか ら	喫煙所 でのコ ミュニ ケーション が大切 だから	やめると 体重が 増える から	以前、 禁煙に 失敗し たから
全体	1,058	68.3	54.0	52.1	44.7	25.0	10.5	6.4	5.3	9.7	9.5	9.3
男性	621	71.3	56.4	54.4	44.8	24.7	13.4	8.0	2.0	11.8	8.6	8.8
女性	437	64.1	50.4	48.7	44.6	25.3	6.3	4.0	10.1	6.8	10.9	10.0

n=		メンソ ール入 りたば こは、 健康面 での悪 影響が 少ない から	加熱式 たばこ は、紙 巻きた ばこに よる健 康面 での悪 影響が 少ない から	「やめ よう」 と思わ ないか ら、や める理 由が思 い当た らない から	その他
全体	1,058	3.0	9.9	19.3	3.8
男性	621	2.9	10.8	19.3	4.3
女性	437	3.1	8.6	19.3	3.0

(5) たばこをやめた方にお伺いします。やめたきっかけについて、あてはまるものをすべてお答えください。

(単位:%)

	n=	自分の健康のため	肌荒れや美容のため	たばこ代が高いから	喫煙可能な場所が減ってきたため	家族、パートナー(または同居人)の健康のため	自分の服や髪、口臭のにおいが気になるから	家族、パートナー(または同居人)にやめられるよう言われたから	妊娠した、子どもができたから	職場等で禁煙を求められたから	壁紙やカーテンなどが汚れるのが嫌だから	特になし
全体	1,644	70.4	10.0	32.5	10.6	22.7	15.8	10.0	10.1	2.3	8.1	11.6
男性	910	75.3	1.6	34.3	11.4	26.4	11.8	9.8	4.4	3.0	6.9	10.4
女性	734	64.2	20.5	30.2	9.5	18.2	20.7	10.2	17.1	1.4	9.7	13.2

(6) 禁煙外来を利用する(しようとする)場合、医療機関を選ぶポイントについて、あてはまるものをすべてをお答えください。

(単位:%)

	n=	家または職場からの距離が近い	平日夜間、または土曜日に受診ができる	ネットやスマホから予約ができる	予約日前にメールやハガキ通知など忘れない仕組みがある	クレジットカードや電子マネー等現金以外で支払いができる	ホームページに禁煙外来に関する情報が充実している	オンライン診療ができる(自由診療)	経験豊富な医師・看護師がいる	臨床心理士等、多職種によるカウンセリング等の支援(複数選択)が受けられる	その他
全体	6,000	57.4	34.4	29.4	9.8	19.4	15.3	11.6	24.6	14.8	24.7
男性	2,254	48.6	28.7	18.7	6.4	15.1	9.1	8.2	17.1	8.2	33.1
女性	3,746	62.7	37.8	35.8	11.9	21.9	19.1	13.6	29.0	18.8	19.7

(7) 健康増進法改正で、2020年4月から、すべての事業所や飲食店など多数の方が利用する施設は原則屋内禁煙になり、喫煙禁止場所での喫煙など、違反に対する罰則等が適用されることになりました。あなたが思う内容について、あてはまるものをすべてお答えください。

(単位:%)

	n=	まずは、法の内容を周知し、徹底してほしい	さらに規制を強化すべき	法の内容は厳しすぎる	その他	わからない
R2年度	6,000	55.0	30.2	12.2	2.8	15.8
H30年度※	6,500	46.5	24.7	13.7		15.1

※平成30年度  
20～69歳の府民6,500人を対象にインターネット調査  
(H30年度8月実施)

(8) 次の施設で、受動喫煙防止対策が不十分だと思う施設について、あてはまるものをすべてお答えください。

(単位:%)

	n=	保育園(所)、幼稚園	小・中・高等学校	大学・専門学校	医療機関	老人ホーム等の社会福祉施設	官公庁施設	博物館、美術館	公園、体育館などのスポーツ施設	公共交通機関	スーパー、小売店	百貨店、ショッピングセンター
R2年度	6,000	6.7	8.1	10.7	9.6	6.9	11.0	5.4	17.3	15.0	16.0	11.9
H30年度※	6,500	9.7	9.6	11.0	12.1	8.2	11.6	6.8	21.3	19.2	18.3	13.0

	n=	ホテル、旅館などの宿泊施設	金融機関、郵便局	劇場、映画館	飲食店	ゲームセンター、パチンコ店等の娯楽施設	その他	あてはまるものはない
R2年度	6,000	16.0	4.9	7.8	37.3	36.3	7.9	29.3
H30年度※	6,500	22.4	6.8	11.5	54.9	60.8		

(9) 今後、受動喫煙防止対策のため京都府に望むことについて、あてはまるものを3つまでお答えください。

(単位:%)

	n=	受動喫煙の健康への悪影響についての周知を強化する	たばこを吸う人の喫煙マナーがさらに向上するように啓発する	たばこを吸う人が禁煙に取り組みやすい支援(複数選択)体制を充実させる	喫煙室設置のための国の支援(複数選択)制度等について情報提供する	施設が禁煙または喫煙可能を示す表示を徹底させる	路上や公園、運動施設など屋外において望まない受動喫煙を防ぐための対策を強化する	家庭内における受動喫煙防止の重要性を啓発する	その他
R2年度	6,000	41.7	54.0	29.7	13.9	29.5	44.8	11.7	3.5
※	6,500	38.0	55.1	24.6	12.2	25.1	37.8	9.5	9.7

各団体における令和2年度の取組実績

資料5

	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)
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している	職員に対し禁煙指導を行っている	特記なし(世界禁煙デーでの取り組みは、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、中止となった)	特記なし
京都府歯科医師会				例年歯のひろば等でたばこに関する啓発をしていますが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い開催は延期となりました。
京都府薬剤師会		①会員に対して「禁煙支援薬局認定研修会」開催(市内禁煙:64名、北部開催:15名参加) ②禁煙支援薬局の認定(129薬局)・当会のホームページに掲載		
特定非営利活動法人 京都禁煙推進研究会	・防煙教育の実施:のべ49回5859人を対象に実施。 (府内の実施:小学校4回、中学校26回、高校7回、 看護学校4回。府外で中高合計8回) コロナ感染拡大のため多くの学校で開催予定が中止になり、例年より開催申し込みが減少した。 ・8月17日京都市タバコ担当者への従事者研修会(喫煙防止教育)	8月29日第35回禁煙指導者のための講習会(オンライン):126名参加 「オンライン禁煙治療の実際」土井たかし(どいクリニック院長) 「新型タバコ時代の禁煙支援～コロナ対策にもなる最新情報」 田淵貴大(大阪国際がんセンターがん対策センター疫学統計副部長) 京都府・京都府医師会・京都胸部医会と共催	2月14日第22回卒煙サポーター養成講座(オンライン):150名予定 ・「タバコ対策のための要望術」 鈴木隆宏氏(ちょうふタバコ対策ネットワーク副代表) ・情報提供:「京都における受動喫煙問題～ホテル、駅、寺社におけるPM2.5の測定結果～」 宮脇尚志氏(京都女子大学家政学部教授) 京都府薬剤師会・京都府看護協会と共催	・5月30日京都府医師会館で「改正健康増進法の全面施行が始まって～」と題してシンポジウム開催予定であったが中止。 ・「世界禁煙デーin京都 ポスター人気投票」をネットで実施し、全国からの投票を得てコロナと組み合わせたポスターが人気であった。 ・第9回京都学生健康フォーラムにて学生の健康作り報告を支援した。 ・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。
京都府飲食業生活衛生同業組合	未成年の禁煙徹底	特になし	ステッカーを各組合員へ配布	改正健康増進法のチラシを各地域組合へ配布
京都労働局労働基準部健康安全課			受動喫煙防止対策助成金交付事務手続き	
京都市	・喫煙防止教育の実施(中学校18回) ・防煙パンフレットの配布(市立中学1年生)	・たばこ対策に係る支援者への研修会(17名参加)	・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 ・市政広報板(市内10,600箇所)に啓発ポスターの掲示 など	
京丹後市健康長寿福祉部健康推進課(京都市長会)	実施なし(各学校の取り組みとして実施)	実施なし	ポスターを福祉事務所内に掲示	改正健康増進法のチラシを各庁舎及び高工関係課に配架
与謝野町保健課(京都市町村会)	防煙教育への協力(中学校1回)			改正健康増進法のチラシを各庁舎窓口に配架

## 2020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 3月末までの予定を含む

【防煙授業】：のべ49回、5859名（京都府全体では37回、4593名）

京都市内中高校：18回2882名（京都市教委関係） 2019年度は39回5281名

京都府下小中高校：19回1711名（京都府医師会関係） 2019年度は27回3032名

看護学校・看護大学：4回164名（京都府看護協会関係他）

京都府以外：8回1098名 2019年度は10回1353名

\*コロナウイルス感染拡大のため5月を中心に毎年開催の看護学校の多くが中止。

小中高校などは秋から授業形式を変更して開催したが、例年より開催申込が減少した。

【大学関係】第9回京都学生健康フォーラム（第3回ヘルシーキャンパスフォーラム）

「あなたも健康について見直してみませんか？」

12月6日、オンライン方式（京都看護大学）参加者270名

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、京都大学生生活協同組合、京都大学生生活協同組合

## 2. 禁煙治療・支援

第35回禁煙指導者講習会 8月29日、オンライン方式 参加者126名

「オンライン禁煙治療の実際」講師：土井たかし氏（どいクリニック院長）

「新型タバコ時代の禁煙支援～コロナ対策にもなる最新情報」

講師：田淵貴大氏（大阪国際がんセンターがん対策センター疫学統計副部長）

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. 受動喫煙防止

第22回卒煙サポーター養成講座（禁煙支援薬局認定講習会）2月14日 オンライン方式 140名予定

「タバコ対策のための専門職の要望術～」

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

## 4. 禁煙・受動喫煙防止啓発

2020年世界禁煙デーin 京都：5月30日、京都府医師会館で「改正健康増進法の全面施行が始まって～」と題してシンポジウム開催予定がコロナのため中止。

ライトアップ予定も中止：京都府庁旧本館・二条城・京都府医師会館・向日神社も中止

シンポジウム中止のためNPOの学生会員が作成した7つのポスターで「世界禁煙デーin 京都2020 ポスター人気投票」をネットで実施した。全国から144人の投票を得て、コロナと組み合わせたポスターが人気であった。



## 5. その他

### 行事への参加、医療従事者へのタバコ問題・喫煙防止教育関連の講演や研修会

- ・京都市タバコ担当者への従事者研修会(喫煙防止教育) (市役所) 8月17日
- ・各関係機関のイベントに参加予定であったが中止となった。  
(府医師会「くらしと健康展」、京都府歯科医師会「歯のひろば」・「いい歯の日」京都府看護協会「看護の日」など)

例年行っている府や各保健所からの依頼の受動喫煙、健康教育に関する研修会は開かれなかった。

年間を通じ行政や各団体と協力し喫煙防止授業、禁煙支援や受動喫煙防止の啓発を行い、またそれに従事する者への研修も実施した。

京都府各保健所における令和2年度の取組について

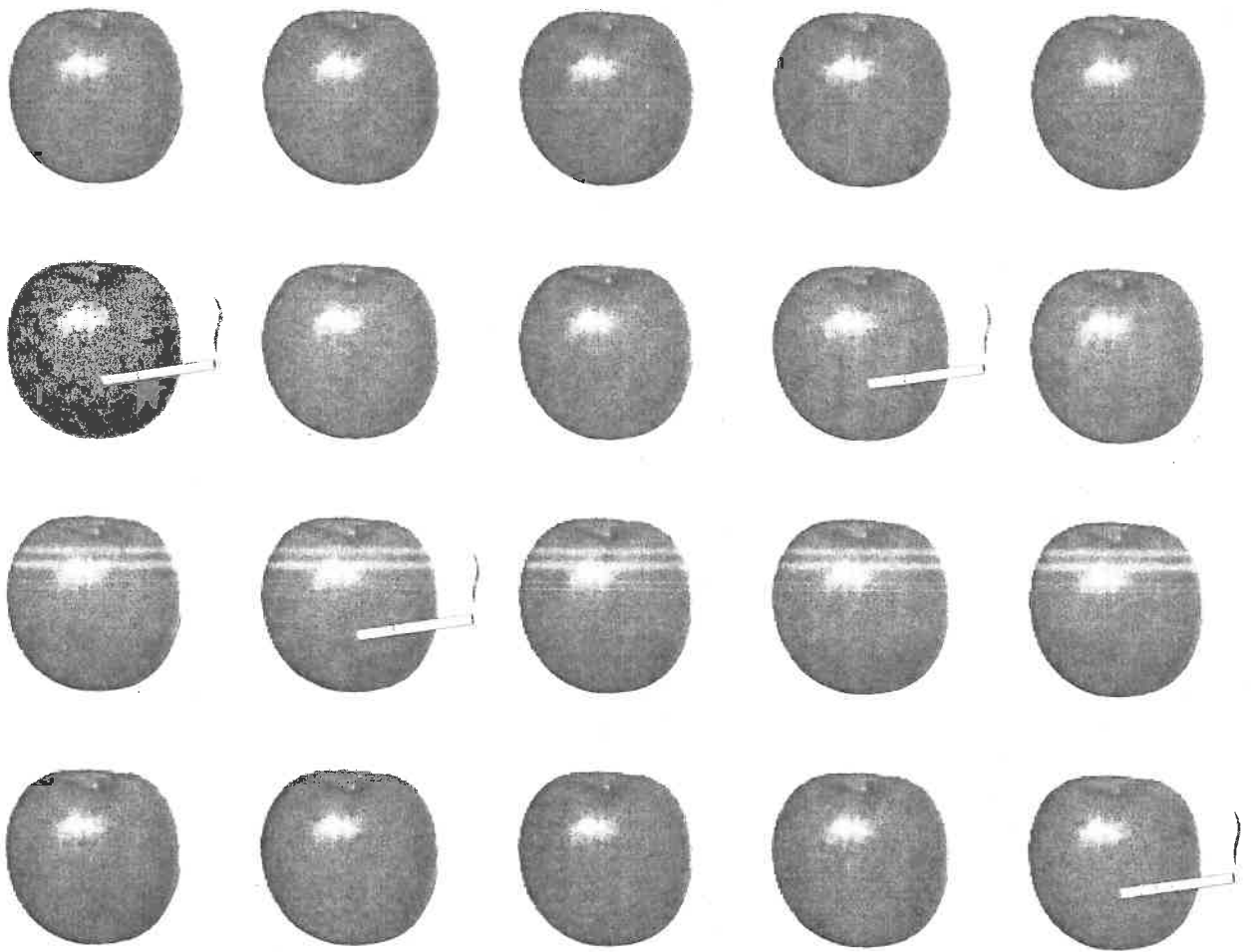
資料8

	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	・防煙教育媒体の貸出(小学校3校予定)	・管内の禁煙支援医療機関について案内チラシを保健所ロビーに配架 ・結核治療中の喫煙者に対して禁煙指導の実施	・保健所窓口において、飲食店に対して禁煙ステッカーの配布	
山城北	7/2 防煙教室 (中学1年92名対象)		改正健康増進法に基づいて ・保健所窓口にて相談の受付 ・通報があった施設に対して随時対応	
山城南	防煙教育媒体貸出し(高校1校、中学校1校)	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。	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。	なし
南丹	・防煙教育の実施(高校3校 実施予定含む。) ・啓発媒体の貸出し。(小学校7、中学校1、高校4) ・学校主体で実施できるようH29年度に作成した指導案を更新し、配布。(小学校18校 中学校8校) ・成人式における啓発グッズ配布(受動喫煙防止ティッシュ計1240部)。 ・小中学校向けの講義動画DVDを作成し、貸出し。(小学校8) ・通年で使用可能な講義動画DVD(小中学校向け、高校向け)を作成予定。 小学校、中学校、高校に防煙教室実施状況を調査。	・妊婦、子どものいる家庭向け啓発チラシの配布。(ホームページにも掲載。) ・禁煙支援施設(禁煙外来、薬局、禁煙支援歯科医院)案内チラシを更新し、医療機関や市町へ配布。(所内に配架し、ホームページにも掲載。) ・啓発媒体の貸出し(市町事業の禁煙支援相談会時)(2回)	・世界禁煙デー、禁煙週間で、南丹保健所正面玄関において、アンケートを実施し、啓発グッズを配布。(ポスター掲示、のぼり設置、リーフレット配布) ・府庁舎に、禁煙デーポスター掲示、健康増進法改正についてのリーフレット配架。 ・禁煙週間において、保健所周辺のJR駅にポスター掲示を依頼。 ・タバコ環境部会のポスターを、医療機関、学校、市町等に配布。(ホームページにも掲載。) ・受動喫煙防止ポスターを、所内	・府民会議の構成団体あてにタバコに関するニュースレターを配布。(62団体) ・南丹市、情報センターと共同で、タバコに関する情報を、ケーブルテレビ特集枠にて放送。(期間 11/21~11/24) ・令和元年度に改定した京都丹波地域におけるタバコ対策指針をホームページに掲載。
中丹西	・防煙教育媒体貸出(中学校1校)	・健康出前講座「たばこの害の基礎知識」を実施(管内企業1社:喫煙者80名対象。新型コロナ対策のため、講義をビデオ撮影し、映像・音声を提供) ・世界禁煙デー・禁煙週間に合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	・R3年福知山市成人式で配布用の受動喫煙防止啓発マスク(マスクの包装に受動喫煙対策に係る情報をシールで貼付したもの。シールのデザインはオリジナル)を500部福知山市に提供。市から新成人に配布していただく予定	
中丹東	・防煙教育媒体の貸出(中学校4校) ・防煙教育パンフレットの配布(中学校4校)	・健康増進普及月間に、府庁舎3カ所でポスター掲示 ・中丹地域の禁煙支援医療機関のチラシを作成して保健所に掲示	・啓発物品(マグネット、シール)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、病院の協力を得て院内でチラシ・啓発物品配布、府庁舎3カ所でポスター掲示、のぼり設置、チラシ・啓発物品配布 ・地域府民会議会報誌に、健康増進法改正による受動喫煙防止対策について掲載 ・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	
丹後	体験型防煙教育物品の貸し出し(中学校3校)	実施なし	実施なし	

## 女性向け禁煙支援の啓発について取組やアイデア等 (令和元年度部会開催にあたり実施したアンケート集計結果)

団体名	取組やアイデア等
特定非営利活動法人 京都禁煙推進研究会	吸わせないことが肝要ですので、喫煙防止授業の継続と、性教育で必ず、喫煙による妊娠に関わるリスク(流産、早産など)を伝える事だと思います。
京都市	保健福祉センターにおける母子保健事業(母子健康手帳交付、プレママ・パパ教室、乳幼児健診等)を通じて、妊産婦向け禁煙チラシ等を活用した受動喫煙防止に関する情報提供(喫煙者に対するインターネットを活用した妊産婦の禁煙支援プログラムの紹介等)を行うとともに、喫煙者に対して禁煙に関する保健指導等を実施している。
京丹後市健康推進課 (京都府市長会)	・喫煙による美容面のリスク等を強調したリーフレットを作成し、成人式、妊娠届出時、赤ちゃん訪問、乳幼児検診等で配布する。
与謝野町保健課(京 都府町村会)	・妊娠出産期は禁煙への意識が高いため、新生児訪問等でリーフレットを配布し、指導する。
乙訓保健所	・喫煙による美容面のリスク等を強調したグッズの作成。
山城北保健所	・イラスト入りで親子教室や出産前の教室から喫煙の害や受動喫煙についての説明、配布を行う。
南丹保健所	・喫煙による美容面と、 <u>赤ちゃんへの影響</u> をまとめたリーフレットを作成し、大学、高等学校で配布する。 ・保育園、小学校等でタバコマンと共に啓発に出向き、子どもたちから母親に訴えてもらう。
中丹西保健所	・まゆまる広報監はせっかくtwitterアカウントをお持ちなのだから、どんどんつぶやいてもらえばよいのではないか。
中丹東保健所	・脳の変化、味覚異常、たばこに含まれる有害物質等について表したティッシュをそれぞれ作成、成人式で配布 ・口の癌になり顔が変わってしまった女性が禁煙を語りかけるリーフレットを作成、大学の入学式で配布 ・女性が親しみやすい絵柄で、たばこがゲートウェイドラッグであることを示したポスターを作成、高校の入学式で配布

# SMOKE



SMOKE OF QUIT

たばこを吸う人って何してるの？

10

8

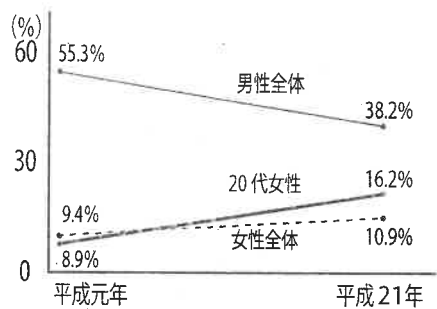
## 🍏 最近の成人喫煙率について

♣️ 男性喫煙率が55.3%→38.2% (17.1%減)と大きく減少しているのに対し、

♥️ 女性喫煙率は9.4%→10.9% (1.5%増)と増加傾向

特に、20歳代女性の喫煙率は8.9%→16.2% ▶ 7.3%増と急増!!

※ 20歳代男性の喫煙率も40.1%と高く、男女とも若い世代の喫煙率が高い傾向にあります。



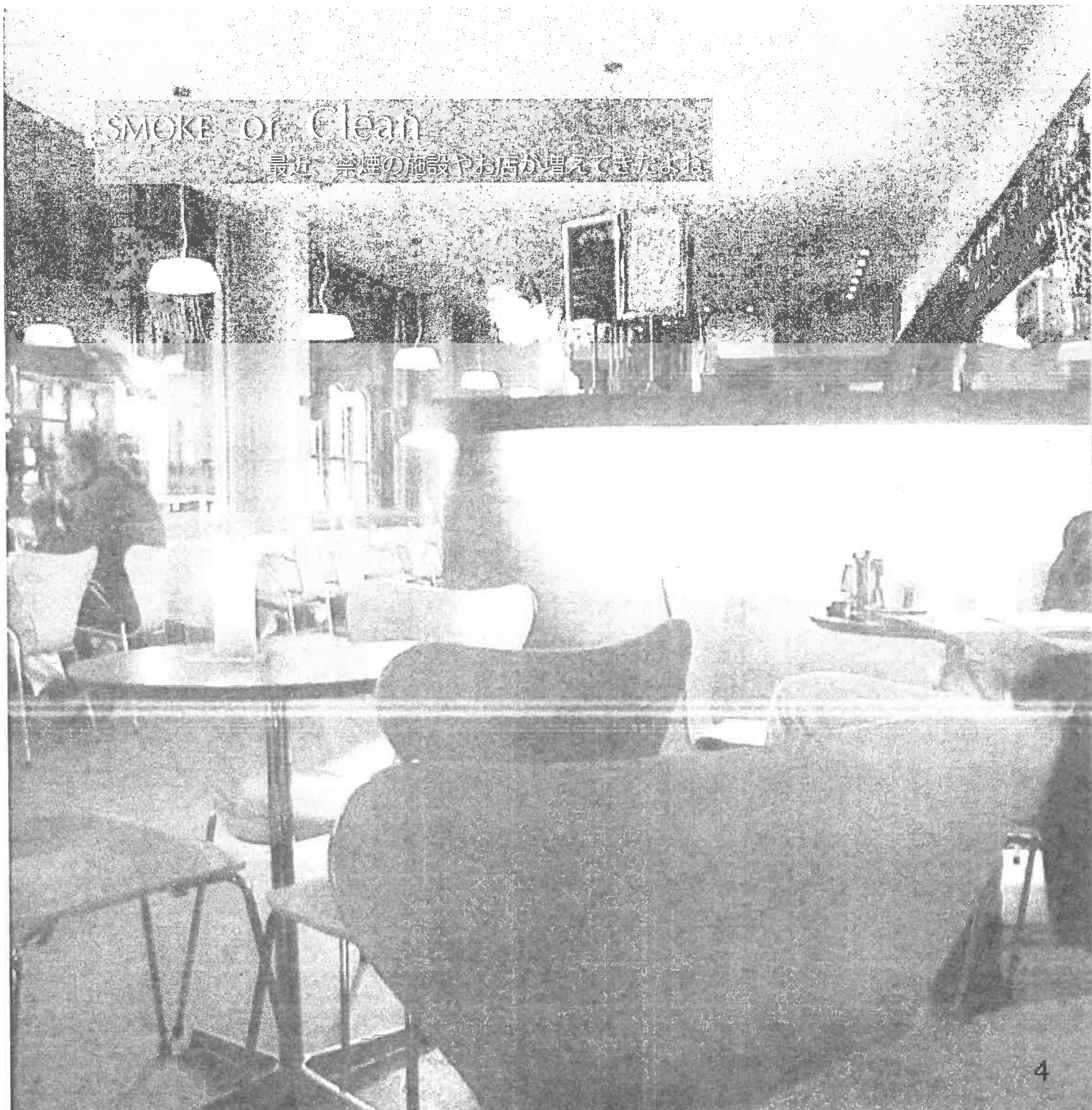
(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

### ◀️ 喫煙率の推移

男性の喫煙率は年々減少しているのに対し、女性の喫煙率は逆に年々増加しています。

# SMOKE or Clean

最近、禁煙の施設やお店が増えてきたよ。





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（F C T C）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25条 2003年5月施行

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（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されることを言う。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」と定めています。

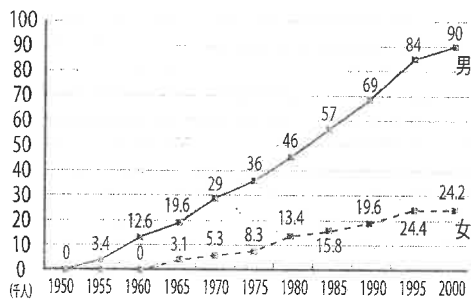


SMOKE OF Health  
DEBILITATING CHOICE





日本で1年間に、喫煙が原因で死亡したと推定される数は、約11万人（2000年現在）



これは交通事故による年間死者数の20倍超にあたり、約5分間に1人の方が喫煙が原因で亡くなっていることとなります。

▲喫煙を原因とする死亡数  
(Petoら、1992、1994、2000)



### 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、砒素、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、胃潰瘍などの病気で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14歳以下で吸い始めた場合は、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 OF Beauty

吸のCCCL



## 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。



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

女性による喫煙は、吸わない人と比べて、女性特有の子宮頸がんが1.57倍、乳がんが1.29倍、卵巣がんが1.19倍も発症するリスクが高まります。

SMOKE OF LOVE

紙巻の問題は無いの？



## 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、自然流産及び早産の危険性が約 1.5 倍高くなります。

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

たばこを吸っている妊婦から生まれた子どもの出生時の体重は、たばこを吸わない妊婦から生まれた子どもに比べて平均 200g 軽く、また、出生時の体重が 2,500g 以下の低出生体重児が生まれる確率が約 2 倍ほど高くなります。

### ◇ 周産期死亡の危険性が高くなります

たばこを吸っている妊婦は、吸っていない妊婦より、周産期死亡（妊娠 28 週以降の死産と生後 1 週間未満の早期新生児死亡）のリスクが 1.2 ～ 1.4 倍ほど高くなります。

## 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、煙に含まれる有害物質はフィルターを通らない副流煙の方に多く含まれており、主流煙と比べて約 2 ～ 4 倍以上にもなります。

SMOKE OF Start

いつかするなら今ぜーへん？



## ⑦ 今から禁煙しても決して遅くありません

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	48時間後	2週間 3ヶ月後	1ヶ月後 9ヶ月後	1年後	10~15 年後
<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧と脈が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血中の一酸化炭素が下がる。</li> <li>・血中の酸素濃度が上がる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心臓発作の可能性が少なくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・循環機能が改善する。肺機能が30%改善する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、感染を起こしにくくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・種々の病気にかかるリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。</li> </ul>

(英国たばこ白書、Smoking kills 1998)

### ◇ 妊娠、出産への効果

- ・妊娠前に禁煙した場合、子どもの出生体重は、たばこを吸っていない妊婦と同じレベルになります。
- ・妊娠初期に吸っていても、妊娠3~4カ月までに禁煙すると、低体重児のリスクが、たばこを吸っていない妊婦のレベルに近づきます。
- ・早産、周産期死亡についても、妊娠初期に禁煙すれば、そのリスクは下がるとされています。

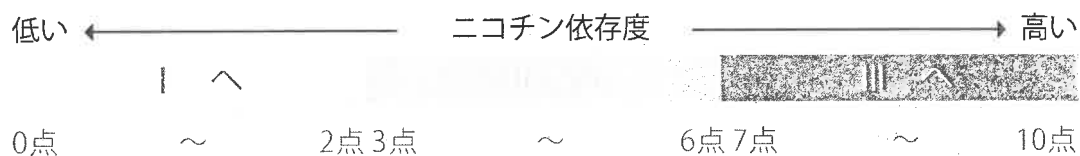


## ニコチン依存度チェック

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てあなたにあった禁煙方法を見つけましょう。

質問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのがまんすることが難しいと感じますか	いいえ	はい		
③あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④あなたは、1日何本吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか	いいえ	はい		
⑥あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか	いいえ	はい		



FTND (Fagerström Test for Nicotine Dependence) 指数

### Step 1 自分の力で禁煙することが可能です

禁煙のノウハウを試してみましょう。

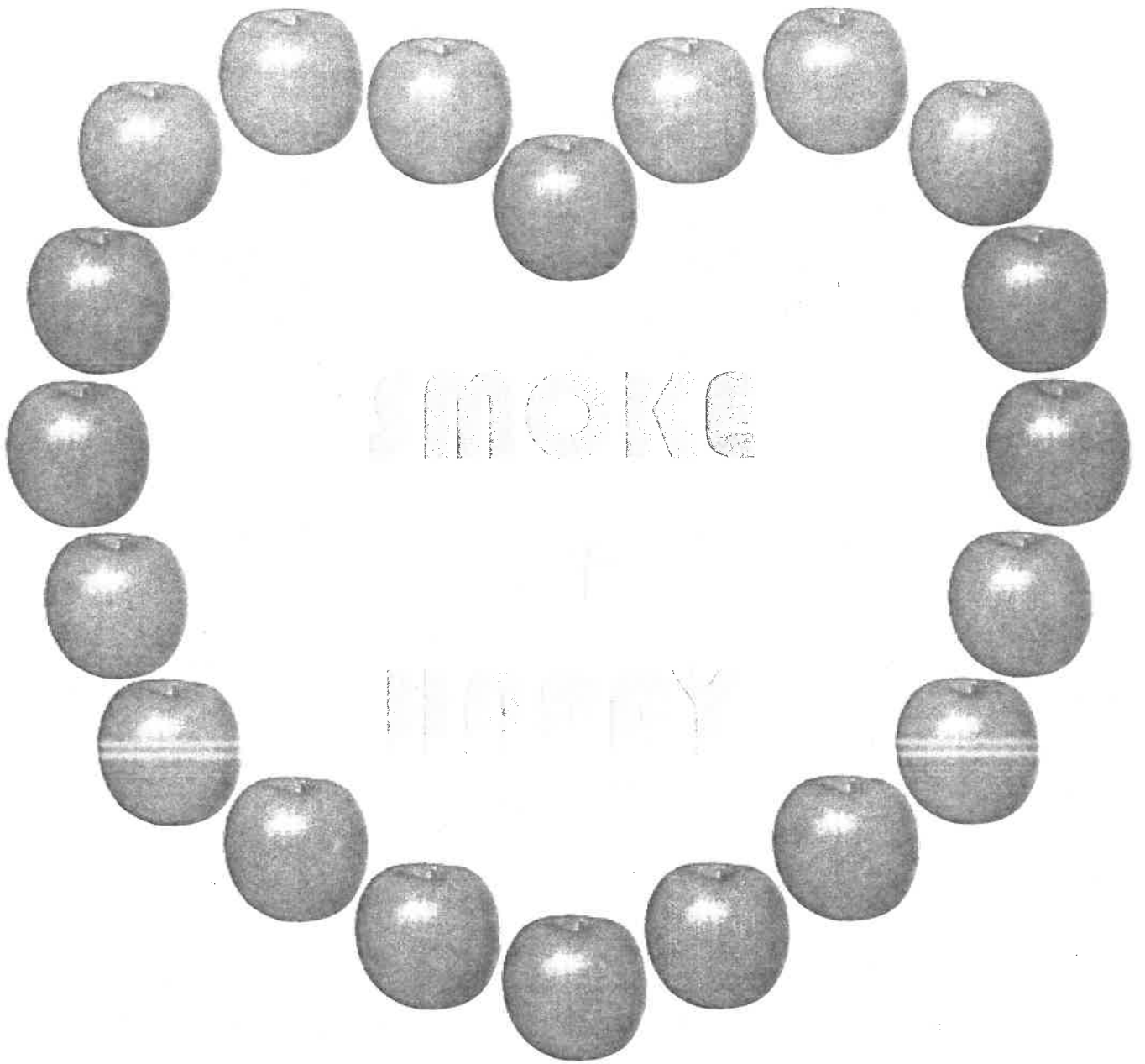
- ・禁煙を始める日を決める
- ・禁煙宣言により決意を固める
- ・喫煙行動や禁煙達成状況を記録する
- ・吸いたくなる場所や状況を避ける
- ・吸いたくなったら別の行動をする
- ・うまくできたら自分で自分をほめる
- ・勧められたときの断り方を考えて練習しておく
- ・再喫煙しそうな状況や対処法を事前に考えておく
- ・失敗したときは今回の経験が次回に役立つと考えるようにする
- ・家族や友人などに協力を依頼しておく

### 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。



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 <http://www.pref.kyoto.jp/tobacco/>

旧

## SMOKE or QUIT

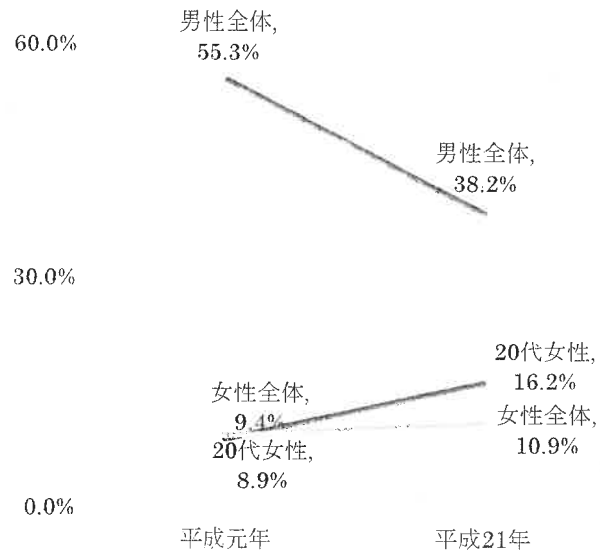
(たばこを吸う人って減ってるの?)

## ①最近の成人喫煙率について

- ・男性喫煙率が 55.3%→38.2% (17.1%減) と大きく減少しているのに対し、
- ・女性喫煙率は 9.4%→10.9% (1.5%増) と増加傾向

特に、20歳代女性の喫煙率は 8.9%→16.2%▶7.3%増と急増!!

※20歳代男性の喫煙率も 40.1%と高く、男女とも若い世代の喫煙率が高い傾向にあります。



## ◀喫煙率の推移

男性の喫煙率は年々減少しているのに対し、女性の喫煙率は逆に年々増加しています。

(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

新

## SMOKE or QUIT

(たばこを吸う人って減ってるの?)

## ①最近の成人喫煙率について

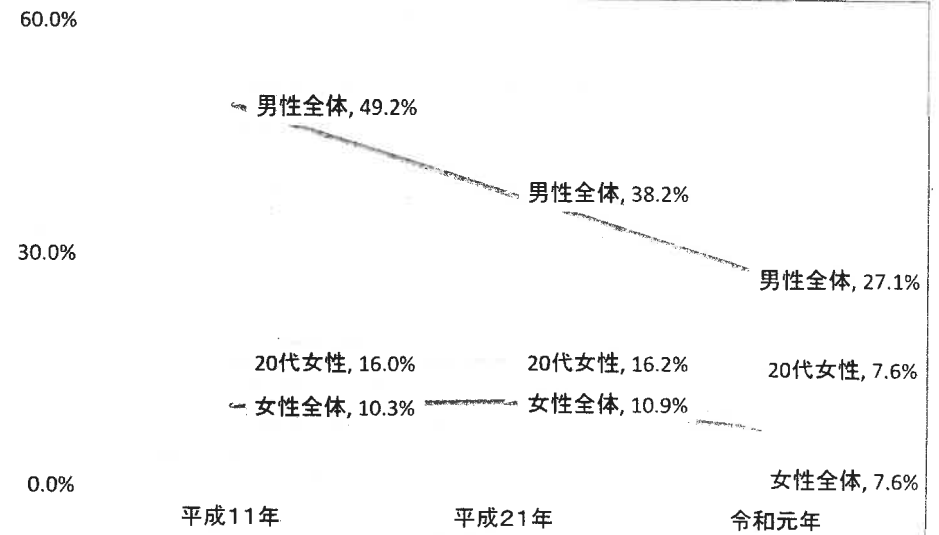
平成21年から令和元年にかけて、

♣男性喫煙率が 38.2%→27.1% (11.1%減) と大きく減少

♣女性喫煙率も 10.9%→7.6% (3.3%減) と減少傾向

特に、20歳代女性の喫煙率は、16.2%→7.6% (8.6%減) と大きく減少しています。

※20歳代男性の喫煙率も 40.1%→25.5% (14.6%減) と大きく減少していて、男女とも若い世代の喫煙率が低くなっています。



(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

旧	新
<p>SMOKE or Clean (最近、禁煙の施設やお店が増えてきたよね)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健康増進法第25条 2003年5月施行</p> <p>「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(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されることを言う。)を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」と定めています。</p>	<p>SMOKE or Clean (最近、禁煙の施設やお店が増えてきたよね)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健康増進法第26条 令和2年4月施行</p> <p><u>「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に、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。</u></p>

旧

新

SMOKE or Health

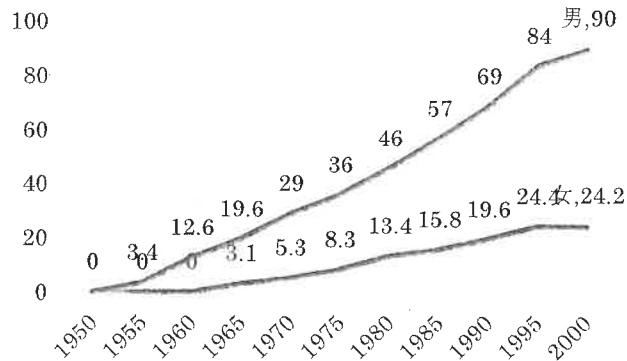
(からだに悪いのはわかっているけど・・・)

SMOKE or Health

(からだに悪いのはわかっているけど・・・)

③日本で1年間に、喫煙が原因で死亡したと推定される数は、約11万人(2000年現在)

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亡者数の20倍超にあたり、約5分間に1の方が喫煙が原因で亡くなっていることとなります。

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

▲喫煙を原因とする死亡数

(PETOら、1992、1994、2000)

・喫煙により病気にかかるリスクが確実に高まります

・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、砒素、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、胃潰瘍などの病気で死亡するリスクが高くなります。

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、砒素、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、胃潰瘍などの病気で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・・・

・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。

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14歳以下で吸い始めた場合は、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。

また、病気で死亡するリスクが高まり、特に14歳以下で吸い始めた場合は、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。

旧	新
<p>SMOKE or Beauty (吸っててもキレイ?)</p> <p style="text-align: right;"><u>(略)</u></p>	<p>SMOKE or Beauty (吸っててもキレイ?)</p> <p style="text-align: right;">(略)</p>
<p>SMOKE or Love (私だけの問題じゃないの?)</p> <p style="text-align: right;"><u>(略)</u></p>	<p>SMOKE or Love (私だけの問題じゃないの?)</p> <p style="text-align: right;"><u>(略)</u></p>

旧

SMOKE or Start  
(いつかするなら今せーへん?)

変更部分のみ

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てあなたにあった禁煙方法を見つけましょう。

質問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか	いいえ	はい		
③あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④あなたは、1日何本吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻りにタバコを吸いますか	いいえ	はい		
⑥あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか	いいえ	はい		

低い ← ニコチン依存度 → 高い

I へ	II へ	III へ
0点 ~ 2点3点	~ 6点7点	~ 10点

FTND (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) 指数

新

SMOKE or Start  
(いつかするなら今せーへん?)

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、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かありましたか?		

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。



旧	新
<p style="text-align: center;">(今回追加)</p>	<p style="text-align: center;">SMOKE or TREAT (禁煙外来について)</p> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">健康保険による診療が受けられる方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 直ちに禁煙することを希望されている方</li> <li>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)</li> <li>③ 35歳以上の場合、ブリンクマン指数 (=1日の喫煙本数×喫煙年数) が 200以上の方</li> <li>④ 禁煙治療を受けることを文書により同意された方</li> </ol> </div> <p>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)※  ☆医療機関によっては、土曜日に受診することもできます！  ☆医療機関によっては、途中でオンライン診療を利用できます！  ☆加熱式たばこも禁煙外来の対象です！</p> <p>※治療内容等により期間及び費用等についてはわかる場合がございます。</p>

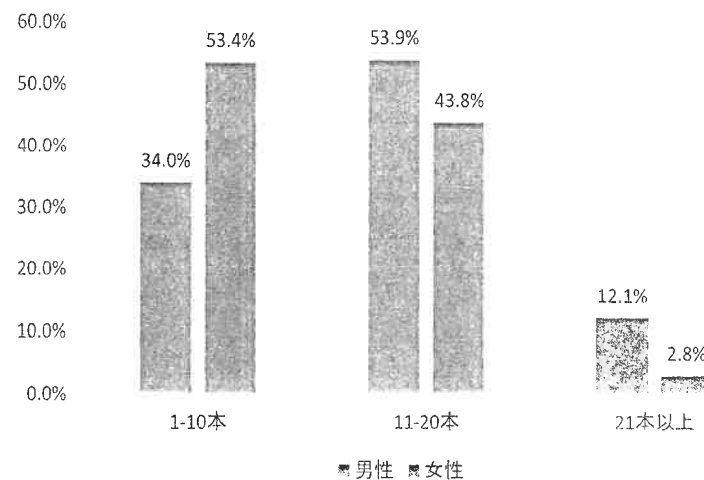
旧

新

(今回追加)

### SMOKE or Money (たばこを買うお金で出来ること)

成人1日喫煙本数の推移 (2017年)



国民健康・栄養調査より国立がん研究センターにて作成

たばこを買うお金で出来ること

たばこは1箱だいたい550円です。では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、お金が貯まり、健康になることができます!!

旧	新
<p style="text-align: center;"><u>(今回追加)</u></p>	<p style="text-align: center;">SMOKE or SMOKE (加熱式たばこは安全?)</p> <p>現在、日本で販売されている加熱式たばこは、「iQOS」、 「Ploom TECH」、「glo」の3種類。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">— 加熱式たばこに関するWHOの見解 —</p> <p>○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、現時点で科学的根拠はない。</p> <p>○受動喫煙のリスクについては、<u>科学的根拠は十分でなく、更なる研究が必要</u>である。</p> <p>○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、<u>たばこに関する政策や規制の対象とするべき</u>である。</p> <p style="text-align: right;">(出典) Heat-Not-Burn tobakko products information sheet</p> </div> <p>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！！</p>