

## 受動喫煙防止リクエストカードの使い方

公共の施設や飲食店などで、タバコの煙で困ったときに「リクエストカード」をそっとおいたり、施設の方へ渡すことでメッセージを伝えることができます。  
※喫煙者へわたすものではありません。



※受動喫煙防止リクエストカードは、中部保健所のホームページからもダウンロードできます

## “受動喫煙のない健康で住みよい沖縄県”を目指そう！

### ○「受動喫煙」

こんなところでおきてます。

家庭、職場、  
お店、公共の施設など。



### ○一人ひとりができるタバコ対策

- \*タバコのおいのするところは避けよう。
- \*禁煙に取り組んでいるお店を積極的に利用しよう。
- \*喫煙者は、屋内では喫煙しない。

### ■この機会に禁煙にチャレンジ!!

薬局や医療機関で相談しよう。  
医療機関の情報は下記の  
ホームページを参照



沖縄県では、  
敷地内禁煙・施設内禁煙の施設を募集中!!  
受動喫煙防止に取り組む施設を応援します。

詳細は下記まで。

【沖縄県禁煙施設認定推進制度】

認定施設は、沖縄県の  
ホームページに掲載！



QRコード

発行：中部地区健康おきなわ21推進会議  
(事務局) 中部保健所 健康推進班  
☎098-938-9701

ウェブ

沖縄県中部保健所 タバコ対策

検索

## タバコの煙で困っているあなた その気持ちを伝えよう♪

みなさん、  
タバコの煙でつらい思いや  
困ったことはありませんか？  
しかし、なかなか言えない…。  
そんなときは、このカードを  
使ってみませんか！



※切り取り線に沿って、切り取ってお使いください。

受動喫煙防止リクエストカード

# タバコの煙、困ったゾウ



屋内全面禁煙を  
お願いします。

健康おきなわ21



# 1 ほんとうに怖い……タバコの煙

○タバコの煙による健康被害は、科学的にも明らかです。  
(受動喫煙：他人のタバコの煙を吸わされてしまうこと)

■ 年間1万5,000人!!

受動喫煙による、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中の死亡者数は年間1万5,000人!!

\* ちなみに、喫煙による死亡者数は年間13万人!!

## ■ 受動喫煙による健康被害



- \* 肺がん
- \* 虚血性心疾患
- \* 脳卒中

沖縄県の  
3大死因!



- \* 中耳炎
- \* 喘息



\* 低出生体重児、早産  
(妊婦本人の喫煙だけでなく  
周囲の喫煙でも影響あり)

\* 乳幼児突然死症候群

※特に子どもへの影響が大きい!

(資料)喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会編：H28年8月)

公共施設や飲食店など、多数の者が利用する施設の管理者は、受動喫煙を防止する義務があります。  
【健康増進法第25条】

このカードは、利用者の気持ちを伝えやすくするために作成しました。  
きれいな空気、おいしい空気をお願いします。

発行：中部地区健康おきなわ21推進会議  
(事務局) 中部保健所健康推進班



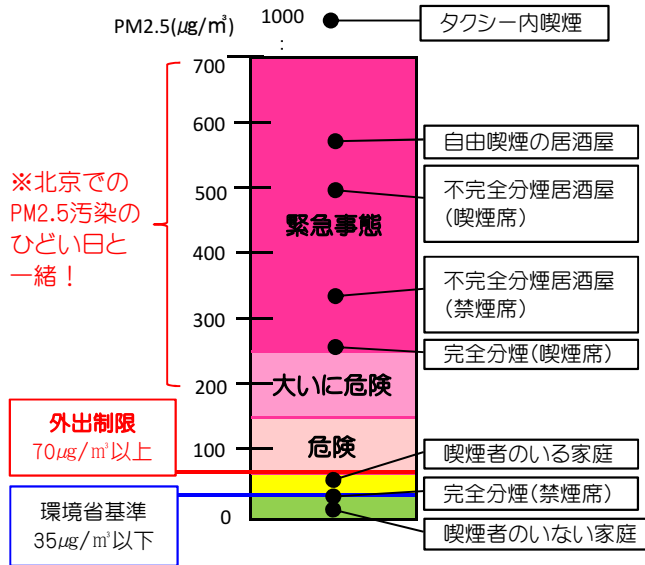
沖縄県中部保健所 タバコ対策

🔍 検索

# 2 大気汚染の原因となるPM2.5 タバコの煙もPM2.5です!!

○PM2.5は非常に小さな粒子であり、吸い込むと、呼吸器や循環器疾患による死亡率が上昇します。

<日本における屋内PM2.5濃度(μg/m<sup>3</sup>) >



※北京でのPM2.5汚染のひどい日と一緒!

(資料)日本禁煙学会

## ■ 喫煙席と禁煙席を分けているから大丈夫!?

✗ 同じ空間で、喫煙席と禁煙席を分けても受動喫煙は防げません。

## ■ 換気扇の下でタバコを吸えば大丈夫!?

✗ 換気扇や空気清浄機では、タバコの煙の有害物質は取り除くことはできません。



タバコの煙を防ぐには  
全面禁煙が必要です!

# 3 施設やお店を管理している あなたができること

①もっとも効果的な受動喫煙防止対策は、**敷地内**  
**または施設内を禁煙**にすることです。



②禁煙にすることをPRしよう。

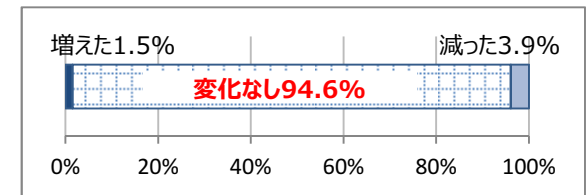
施設内に禁煙の標示をするなど  
利用者に理解・協力を求めると  
トラブル避けられます。

\* やむを得ず、屋外に喫煙場所を設置する場合、  
出入口から離すなど、周囲への配慮が必要。

## ○ 受動喫煙防止対策をしたらお客さんや利用者が減るのでは?と心配している施設の方へ

\* 県民の喫煙率は17.6%。**大人の8割以上の方はタバコを吸いません。**(平成23年県民健康栄養調査)

\* 愛知県の調査では、お店を禁煙にしても「来客数・売り上げには変化なし」と**90%以上**の方が回答。



愛知県内で禁煙化した飲食店(1,136店)への調査結果  
(宇佐見毅,他：日本公衆衛生雑誌,2012年)

## ■ 施設を禁煙にすると、こんないいことも♪

- ・利用者だけでなく、職員・従業員の受動喫煙による健康への害を防げる。
- ・妊婦や子ども連れの方も安心。
- ・喘息や持病のある方も安心。
- ・ヤコによる壁やカーテンの汚れを防ぐ(清掃やメンテナンス費用の削減)等々

