

～大切な家族を守るために～
これでは防げない!! 受動喫煙のよくある誤解

Q 子どもの前で吸わなければ、たばこの影響はない?

NO 喫煙後30～45分間は呼気から有害物質が発生します。有害物質は、喫煙者の髪や服はもちろん、壁や床などにも付着します。

Q 空気清浄機の近くで吸うと害はないの?

NO 最新の機種はたばこから発生するPM2.5を除去できるものもありますが、室内に空気清浄機を置いただけでは家族の受動喫煙は防止できません。

Q 換気扇の下で吸うと害はないの?

NO 料理のニオイが家中に漂うように、換気扇では受動喫煙は防止できません。また、たばこの煙が排気口から屋外へ排出され、近隣に有害物質が拡散されます。

見えないたばこの煙にも気をつけて

ソファやカーテンがたばこ臭くなっていたり、喫煙者の髪の毛や服が臭いと感じたりしたことはありませんか? このニオイは付着したたばこの煙の成分であり、空気中の成分と反応し、発がん性物質などの有害物質を発生するため、注意が必要です。



タバコを吸う人も
吸わない人も

受動喫煙のない くらしを目指して!



受動喫煙を防ぐため、ご自身の健康のため、禁煙に取り組みましょう

「やめたくてもやめられない」「何度か禁煙にチャレンジしたけど失敗した」
—禁煙できないのは、自分の意志が弱いせいではありません。それは「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。自分に合った禁煙方法を見つけましょう。

主な禁煙方法

- 自分で頑張る
- ニコチンガムを使う
- ニコチンパッチを使う
- 飲み薬を使う



禁煙外来には医療保険が適用されます

ニコチン依存症の基準を満たすことで禁煙治療に医療保険が適用されます。
禁煙治療用アプリやスマホ診療も始まっています。
上手に活用して、禁煙を成功させましょう。

小平市内の医療機関一覧

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧



受動喫煙対策に関するお問い合わせは、

受動喫煙防止対策相談窓口 **0570-069690** (もくもくゼロ)

【東京都福祉保健局】月～金曜日 9時～17時45分(祝日・年末年始除く) / 無料(通話料のみがかかります)

令和3年3月発行 編集・発行：小平市 健康福祉部 健康推進課
電話：042-346-3700

マナーからルールへ

2020年4月1日施行

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例 **「屋内原則禁煙です。」**

基準を守った喫煙室以外では、屋内での喫煙はできません。
屋外や家庭などで喫煙する場合も、周囲の状況に配慮しましょう。

