

禁煙補助薬（ニコチンガム）が処方薬であった24年前、私の古典的な方法で禁断症状を乗り越えました。

- ・ 氷を口に含む、熱いお茶を飲む
- ・ コーヒーではなく、紅茶にする
- ・ 歯磨き、洗面
- ・ 身体を動かす
- ・ 吸いたくなつた場所から離れる
- ・ シャープペンで身体をつつく
- ・ ひたすら我慢する

禁煙補助薬を使う場合であつても、古典的な方法を知っておくことは大切。

結論
禁煙治療に 「最新」「絶対」「魔法の一言」はありません。 治療薬はあくまでも「補助薬」です。

禁煙して良かったこと

- ・灰皿の火が消えたかどうか、を心配しなくて良くなった
- ・喫煙場所を探さなくて良い
- ・次に、いつ吸えるかを考えなくて良い⇒鉄道・飛行機の出張が楽
- ・持ち物が減る(タバコ、ライター、携帯灰皿)
- ・シャツを買うときポケットがなくても困らない
- ・ポケットの中がタバコの屑で汚れない
- ・コンビニに行かないからお金が減らない(ついで買ひもなし)
- ・妻から嫌なことを言われなくなった

唯一、  
禁煙して困ったことは…



A photograph of a bus stop on a city street. A large white sign with a red border and a black 'no smoking' symbol is mounted on a pole. The sign has Japanese text at the top and smaller text below. In the background, there are trees and a building.

**大和君の喫煙歴**

浪人: 1日1本  
(ダンヒル)  
20歳: 10~20本  
(マイルドセブン)  
20代後半~: 20本強  
(マイルドセブンライト)

「やめたい」と思いながら禁煙できなかった。  
16年間に、数時間の禁煙は數えきれないほどトライ。  
平成8年、上司(教授)が労働省の「受動喫煙のガイドライン」の策定委員長になり、部下の私が喫煙するわけにいかなくなつた。家内からも「禁煙して」と言われ続けていた。  
気合い十分で挑戦した禁煙(がまん大会型)が成功。

大学3年生の頃

「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」  
(Framework Convention on Tobacco Control; FCTC, 2005年02月27日発効)

「喫煙・受動喫煙が、世界的規模で健康、社会、経済及び環境に及ぼす破壊的な影響について、…中略。  
死亡、疾病及び障害を引き起こすことが科学的証拠により明白に証明…」  
(↑外務省訳)

タバコの消費を地球規模で抑制する国際条約  
同様の国際条約: 温暖化防止=京都議定書、パリ協定によるCO<sub>2</sub>排出抑制

タバコ産業の秘密を暴く  
もし、あなたが作る製品によって800万人のユーザーが死亡するなら、次のユーザー、新しい世代を狙いますよね。若者を守ろう！  
2020年5月31日、WHO世界禁煙デー

「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」  
(Framework Convention on Tobacco Control; FCTC, 2005年02月27日発効)

「喫煙・受動喫煙が、世界的規模で健康、社会、経済及び環境に及ぼす破壊的な影響について、…中略。  
死亡、疾病及び障害を引き起こすことが科学的証拠により明白に証明…」  
(↑外務省訳)

タバコの消費を地球規模で抑制する国際条約  
同様の国際条約: 温暖化防止=京都議定書、パリ協定によるCO<sub>2</sub>排出抑制

毎日を「世界禁煙デー」にしよう  
2021年5月31日、WHO世界禁煙デー

世界保健機関（WHO）の禁煙に関する結論

最も有効：値段を上げること  
次に有効：公共の場所を禁煙にすること  
メディアキャンペーン

日本はいずれも甘い、逆であることを解説

「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」  
(Framework Convention on Tobacco Control; FCTC, 2005年02月27日発効)  
黒文字は国レベルでしかできない、赤下線は自治体・企業でできること

第6条 タバコの課税及び価格政策の実施（先進国は1箱1000円）

第8条 屋内の全面禁煙化（喫煙室は不可、居酒屋も100%禁煙化）

第9条 タバコ製品の含有物の規制（メンソール禁止）

第10条 タバコ製品の情報開示

第11条 タバコ製品の包装とラベルにリスクを明記 →

第12条 教育、情報の伝達、訓練、啓発

第13条 タバコ広告、販売促進、スポンサーシップの禁止

第14条 禁煙治療の普及、無料の禁煙相談電話

第15条 タバコの不法取引防止

第16条 未成年への販売と未成年者による販売禁止

第17条 経済的に実行可能な代替活動支援の提供 → 転作・転業支援

「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」  
(Framework Convention on Tobacco Control; FCTC, 2005年02月27日発効)  
黒文字は国レベルでしかできない、赤下線は自治体・企業でできること

第6条 タバコの課税及び価格政策の実施（先進国は1箱1000円）

第8条 屋内の全面禁煙化（喫煙室は不可、居酒屋も100%禁煙化）

第9条 タバコ製品の含有物の規制（メンソール禁止）

第10条 タバコ製品の情報開示

第11条 タバコ製品の包装とラベルにリスクを明記 →

「マイルド」 禁止

第12条 教育、情報の伝達、訓練、啓発

第13条 タバコ広告、販売促進、スポンサーシップの禁止

第14条 禁煙治療の普及、無料の禁煙相談電話

第15条 タバコの不法取引防止

第16条 未成年への販売と未成年者による販売禁止

第17条 経済的に実行可能な代替活動支援の提供 → 転作・転業支援

タバコ規制枠組条約を遵守している国々

**第6条 消費が抑制されるほどの値上げ**

英国はすでに1箱1100円、  
フランスも1300円に。

豪州: 2020年から3200円

「タバコ1箱3200円」の事情  
実は豪州では既に「タバコは高級嗜好品」

豪州、2016年  
ジョン・プレーヤー・スペシャル  
(20本入り)が\$22.9  
=2250円

JPS SUPERKINGS	20	\$22.90
LONGBEACH	20	\$23.40
HOLIDAY	22	\$23.90
PETER STUYVESANT	20	\$27.70

タバコ規制枠組条約  
**第11条 リスクの明記**

香港のタバコの警告(2009)  
「吸煙（喫煙）は  
引致（原因）、  
肺癌」

焦油（タール）8mg  
尼古丁（ニコチン）0.6mg

WHOはタール、ニコチンなどが含まれていることだけ記載し、mgは書かないことを推奨。  
「軽い」=安心材料になってしまふ。

タバコ規制枠組条約  
**第11条 リスクの明記**

韓国でも  
2016年12月

1行目:  
喉頭癌（左）  
心臓病（右）の  
原因は喫煙！  
2行目:  
それでも吸いま  
すか？  
3行目  
禁煙相談電話  
1544-9030

タバコ代に  
健康増進課税、  
禁煙相談電話に  
保健師を雇用

ソウル市、カソリック大学内にタバコ・コントロール・センター  
無料の禁煙相談電話の運営をはじめ、国民の啓発を担当

2018年1月訪問

SUSTAINABLE DEVELOPMENT KNOWLEDGE PLATFORM

Sustainable Development Goals (SDGs)  
=持続可能な開発目標

The grid displays 17 Sustainable Development Goals (SDGs) with icons and numbers:

- 1 NO POVERTY
- 2 ERD HUNGER
- 3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING
- 4 QUALITY EDUCATION
- 5 GENDER EQUALITY
- 6 CLEAN WATER AND SANITATION
- 7 AFFORDABLE AND SUSTAINABLE ENERGY
- 8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH
- 9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE
- 10 REDUCED INEQUALITIES
- 11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES
- 12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION
- 13 CLIMATE ACTION
- 14 LIFE BELOW WATER
- 15 LIFE ON LAND
- 16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS
- 17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS

「タバコ規制は単なる健康問題ではなく、SDGsと深い係わりがある」  
第12回 アジア太平洋タバコ対策会議(2018)、開会式にて

## Tobacco Control is Intrinsic to SDGs Agenda

Tobacco can no longer be categorized simply as a health threat – it is a threat to human development as a whole.

This issue requires a whole of government and whole of society approach and engagement all of these goals can be linked to combating the global tobacco epidemic and its effects on the environment, on trade, and on economies.

SDG #3 (Good health and well-being) and  
FCTC 第11条 (Packaging and labelling)

すべての国は、強烈な写真を用いた警告をパッケージに印刷し、小売店でのタバコの陳列販売を2年内に中止しよう。  
アジア太平洋地区では、8カ国がプレインパッケージを採用。  
All countries should adopt prominent graphic pack warnings, and ban pack displays at retail outlets within the next 2 years. A minimum of 8 countries in the region to introduce plain packaging.

FCTC 第11条 タバコ製品の包装にリスクを明記  
豪でたばこのロゴ、箱から除去へ 「最も厳しい反喫煙法」

オーストラリアはプレーン・パッケージに  
2011年4月7日 19時54分

【シドニー共同】オーストラリア政府は7日、喫煙者の減少を狙い、たばこの各銘柄のロゴやメッセージカラー、宣伝文句をパッケージから完全に除する法案を公表した。世界初の試みとした上で「最も厳しい反喫煙法」と強調、国会審議を経た上院案1月の施行を目指す。

ただ、たばこ業者にとっては大きな打撃となるため、業者が、商標法などの観点から問題があるとして法的措置を取ることの懸念も出ている。ロイター通信によると、欧州連合(EU)や英国、カナダ、ニュージーランドでの施行が検討されている。

パッケージには「喫煙はがんを引き起こす」といった警告文や、健康被害を連想させる写真を大きく表示。一方で、銘柄名は規定のフォントや色を使い、定められた位置に目立たなく表示され、独自の「ブランド色」は出せなくなる見通し。

パッケージの一部の色にはオリーブグリーンを採用。喫煙者が最も不快に感じる色との研究結果があるためという。

プレーンパッケージに実話採用

2歳の息子を抱く33歳の父と、33歳の父が死んで2歳の息子が抱き合っている写真。

2歳になる息子を抱くブライアン・カーチス33歳。カーチスは肺がんと診断された2ヶ月後、死亡。

2012年、豪州でブランドカラーを排除したプレーン・パッケージ

国が決めたフォント、文字サイズ Winfield Blueという銘柄

←青を基調

無地の箱 →

Winfield Blue cigarette pack showing a black and white photograph of a deceased man and the text "BRIAN DIED AGED 34".

SDG #3 (Good health and well-being) and  
FCTC 第11条 (Packaging and labelling)  
2010年10月、シドニー、店頭販売時の陳列を禁止

タバコの陳列販売が禁止された後の店舗内状況。

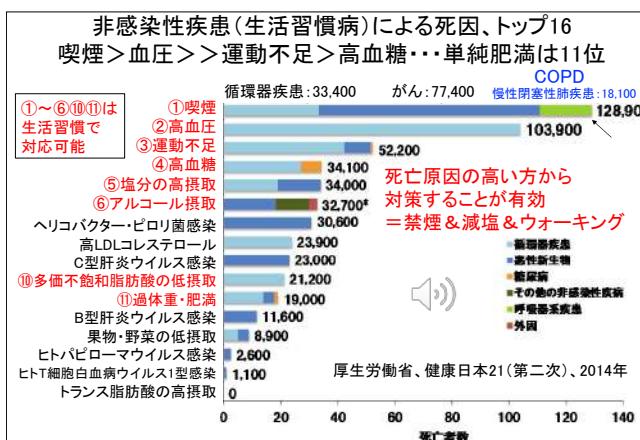
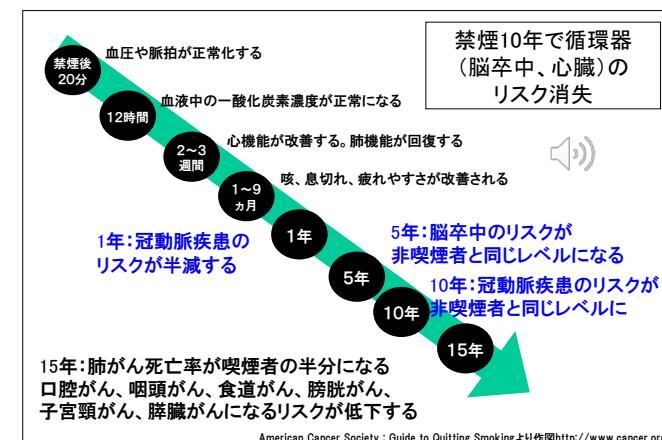
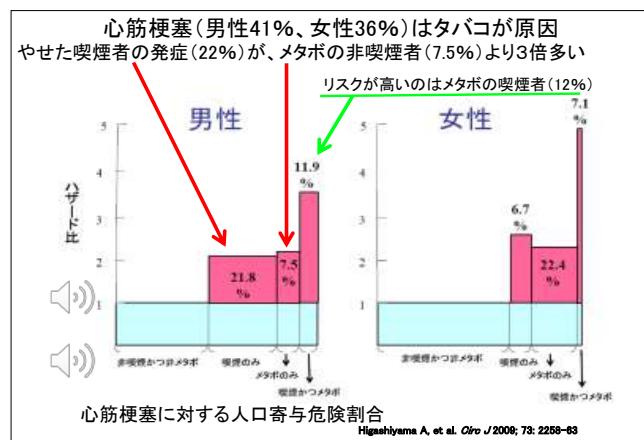
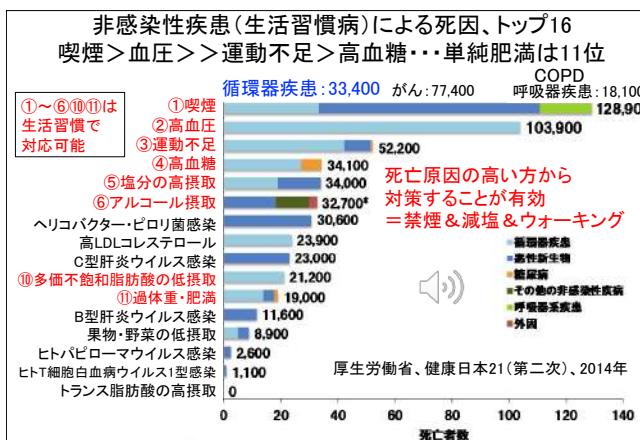
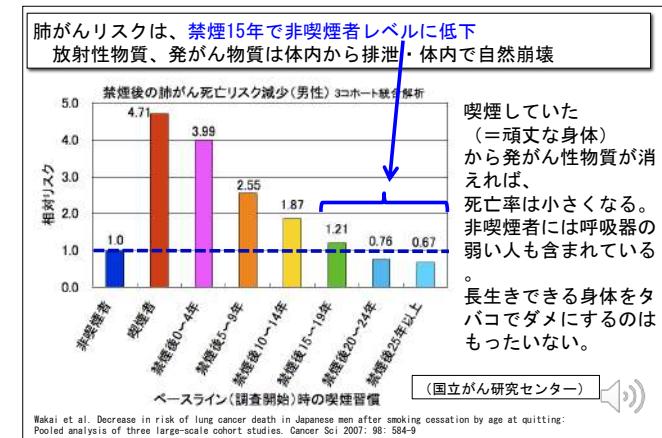
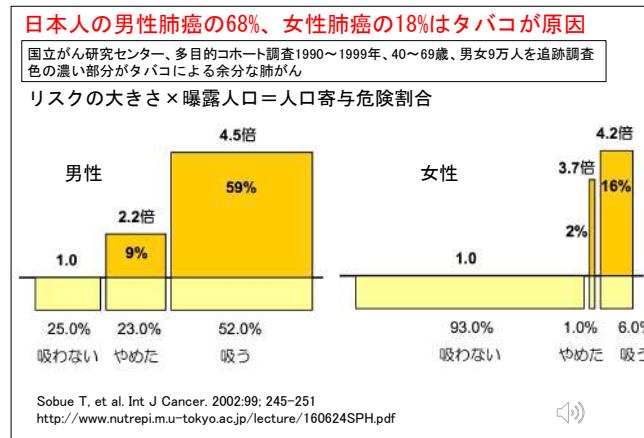
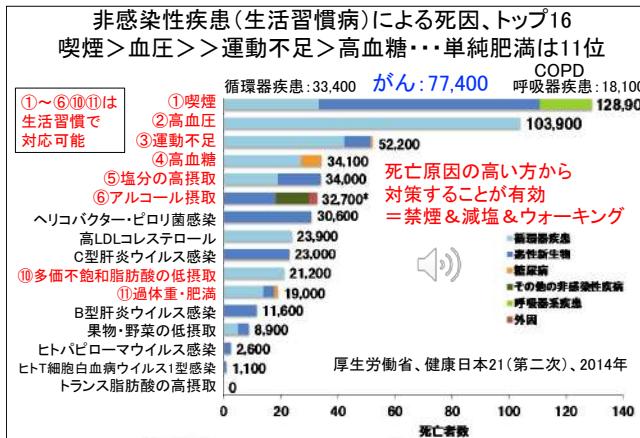
日本では陳列販売、かつ、子どもの目線の高さに新商品のCM

タバコの陳列販売が禁止された後の店舗内状況。

SDG #4 (Good health and well-being) and  
FCTC 第12条 (Education and research)

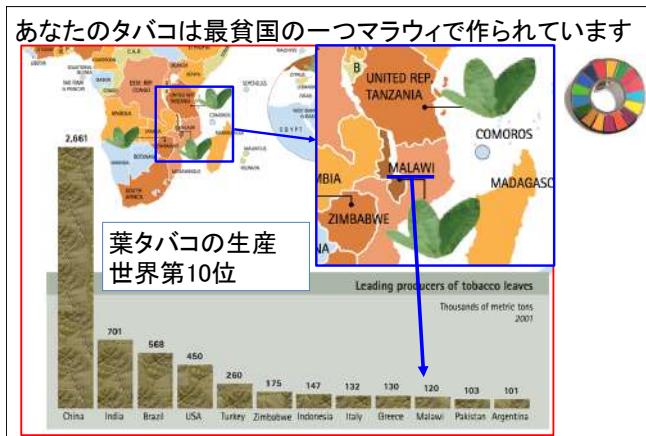
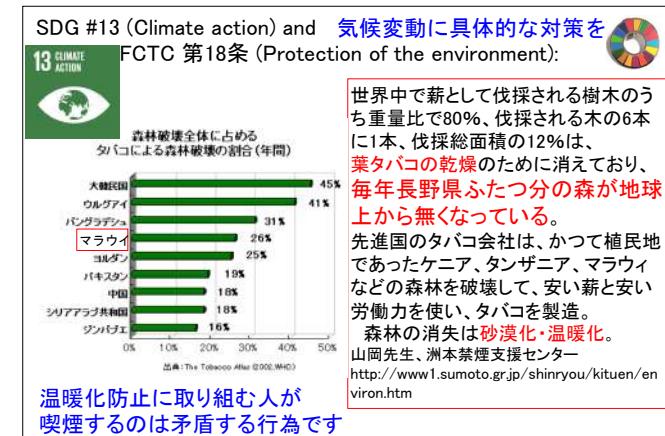
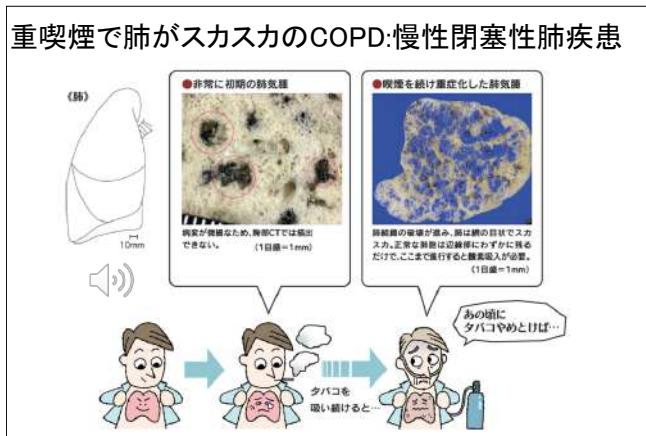
質の高い教育

教育を充実させ、タバコの有害性を認識し、禁煙に関する情報を提供しよう。  
To strengthen and resource public education so that all the public are aware of the harm of tobacco and including information on cessation.



**歌丸さんから喫煙者へ「COPDの予防は禁煙！」**

2009年、COPD(慢性閉塞性肺疾患)と診断された桂歌丸さんは、万雷の生涯現役を貫き、18年7月に感謝の言葉を残して旅立たれました。晩年その苦しみを「息を吸つてのに入つてこない」と語った歌丸さんは、闘病を支え続けた富士子夫人は、「お風呂や食事中が特に息苦しさから肩で息をしていました」と振り返ります。長年の喫煙習慣によって発症することが多いCOPD、あなたも呼吸器の健康を見直してください。





**NHK NEWS WEB** 2016年(平成28年)6月2日 木曜日 ニュースを検索

受動喫煙のリスク×曝露人口=超過死亡数  
(例: 肺がん1.24倍、心筋梗塞1.25倍)

受動喫煙で死亡 年間1万5000人と推計  
5月31日 17時56分 交通事故死亡: 2,839人(2020年)

あなたが加害者にならないように

他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」によって肺がんや脳卒中などで死亡する人は、国内で年間およそ1万5000人に上るという推計を国立がん研究センターのグループがまとめました。

国立がん研究センター

タバコ規制枠組条約(FCTC)第8条「受動喫煙からの保護」  
"Guidelines for implementation Article 5.3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14" (2011)

● 喫煙室や空気清浄機の工学的な対策では受動喫煙を防止できない

Approaches other than 100% smoke free environments, including ventilation, air filtration and the use of designated smoking areas (whether with separate ventilation systems or not), have repeatedly been shown to be ineffective and there is conclusive evidence, scientific and otherwise, that engineering approaches do not protect against exposure to tobacco smoke.

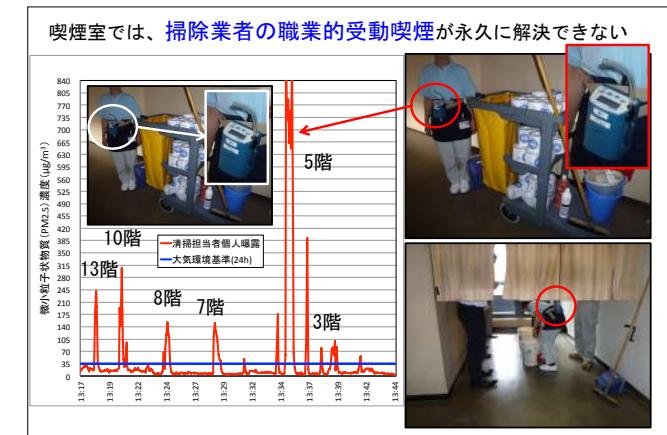
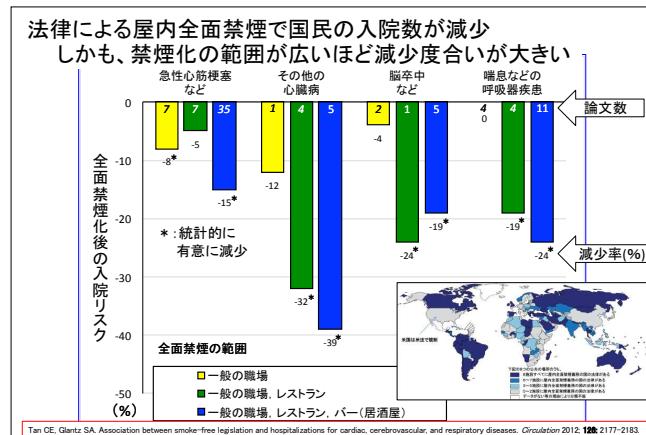
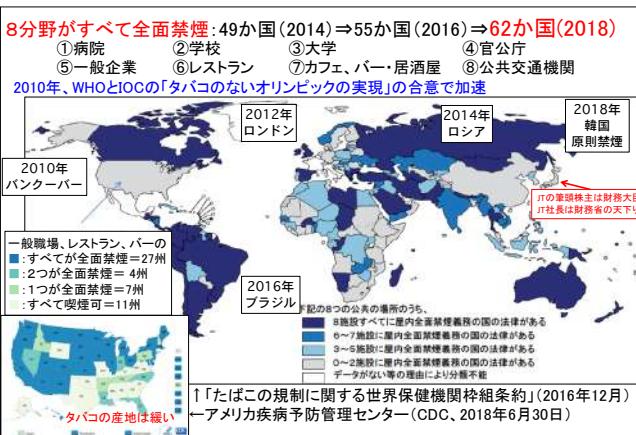
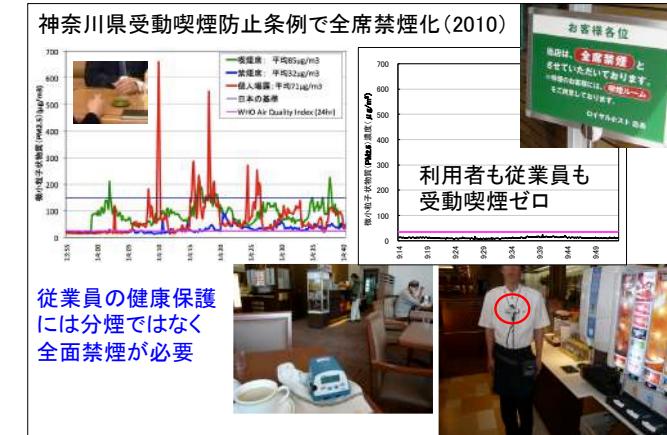
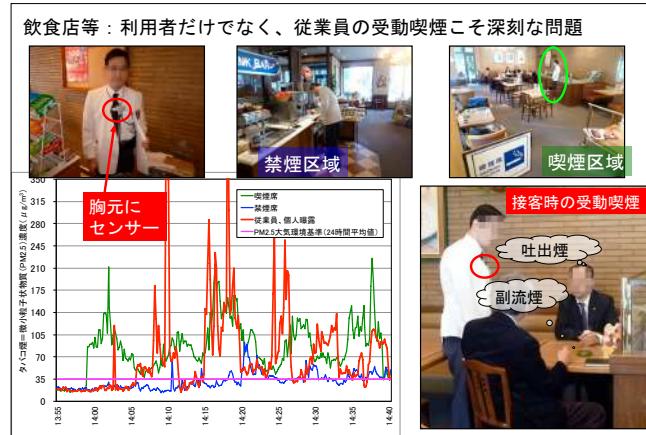
● 100%屋内禁煙以外に手段はない

FCTC発効から5年以内=2010年2月27日までに法律で屋内全面禁煙とすることを求めていた。

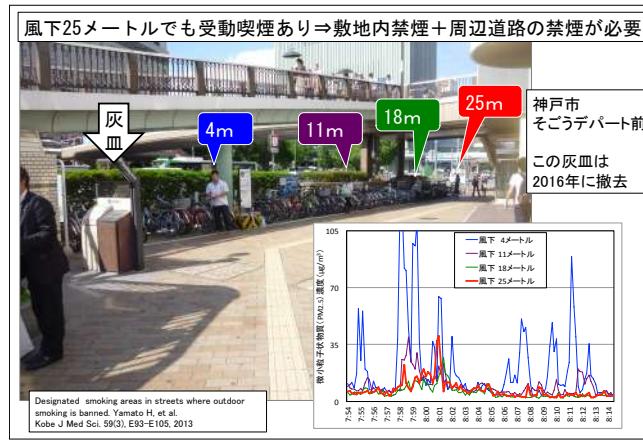
Each Party should strive to provide universal protection within five years of the WHO FCTC's entry into force for that Party.

健康局長通知(2010年、2012年)の背景  
[http://www.who.int/fctc/protocol/guidelines/adopted/guidel\\_2011/en/index.html](http://www.who.int/fctc/protocol/guidelines/adopted/guidel_2011/en/index.html)

2007年、第2回締約国会議で採択  
2011年、ガイドラインとして発表







2019年7月2日 秋田県受動喫煙防止条例について

1 項目	・幼保小中高：屋外にも喫煙場所を設置できない
2 項目	【駅、空港】 喫煙専用室を設置でない
3 項目	大学、行政、病院、屋外喫煙場所を設置しない努力義務
4 項目	事務所、飲食店：喫煙専用室を設置できるが、加熱式専用室を設置しない努力義務
5 項目	小規模飲食店等：屋内禁煙の努力義務



当店では、  
新聞・たばこは  
販売しておりません

秋田空港:喫煙室は充電コーナーに。売店でもタバコ販売なし.快適でした。



**山形県の全行政機関で敷地内禁煙**

6/18(火) 10:30配信  
2019年6月18日(改正健康増進法の2週間前)

県は17日、県の行政機関全てで7月1日から敷地内の全面禁煙を実施すると発表した。昨年12月に制定された県受動喫煙防止条例を踏まえた強化対策で、県庁や各総合支庁など出先機関を含めた69施設が対象となる。

改正健康増進法では学校、病院、児童福祉施設、行政機関などが講ずべき対策として「禁煙（屋外に喫煙場所を設置可）」を挙げている。県は、この国の方針より踏み込んだ形で、屋外にも喫煙所を設けない全面禁煙とする方針を決めた。

さらに、対象施設に張り紙をするなどして禁煙を徹底する一方、職員に対しては保健師による禁煙相談にも力を入れていく。県総務厚生課は「望まない受動喫煙が生じないようにしたい」としている。



**喫煙対策が進みやすい医師会と行政の連携が良い自治体は**

NPO法人 山形県喫煙問題研究会  
非喫煙田舎

情報 手で見る 挿絵を作成 写真・動画 チェックイン ファンタグ付  
NPO法人 山形県喫煙問題研究会  
https://cureapp-sc.blogspot.com/2020/01/blog-post.html#t=1  
CureApp SC  
編集を提案 このページに電話番号はありますか？  
はい わからない いいえ  
禁煙治療領域で世界初、治療アプリの公的医療保険適用を中止令が下さ  
禁煙治療

**北海道議会**  
2019年7月以降の醜態  
新議会棟の喫煙室  
自民党以外は「不要」の決議、  
自民党は「喫煙室を残す」  
①  
鈴木道知事「税金の支出は不可」  
②  
**自民党が「JTに設置を依頼」**  
③  
喫煙所が未決着のまま完成  
④  
コロナの大流行  
⑤  
議員が控え室、地下駐車場で違反喫煙  
新聞に「北海道の恥」  
という経過がメディアで繰り返し  
取り上げられています。  
市民から「喫煙室不要」という  
声も上がっています。

自民、道議会新庁舎にも喫煙所設置 会派室に 議員会室で決定  
7/20(火) 11:00配信  
希望する会派に設置する取引決議  
北海道議会（定員100）の議長室・道議会議室（53人）は7月1日から全面禁煙で、来賓も喫煙室、自己ごみ回収箱の設置で、希望する会派の議員に設置する取り決めがある。1日の改修工費は概算一回総額で全館の行方不明の施設で敷地内禁煙になる中、自民会派では運営会議を開き、新庁舎でも吸煙が可能になる。  
音楽会場の佐々木俊輔議員会派が6月28日、議員会室に喫煙所の設置を認めた。賛否あったが、10月16日会派で佐々木氏は決めて「これまで自分の方で議論してきた」として設置計画を示した。  
藤沢議員（全議員の選出議員）と反対  
藤沢議員（日本議員会）は「法的的根拠なくして、再度意見を交わすべきだ」と反対。議員会議は「議決権限」だとして懸念の対象から外れている。  
これに対し、賛成する議員2人は前席に陣営。隣席に佐々木氏が「審議は法律で認められてる」と説明し、会派の決議を支持した。  
尾上正：「初めて議論で議論する」  
現庁舎には改修前の会長室と、主導議員（27人）。議員会議の向かいの3カ所を含む、改修前から吸う議員もいる。主導議員が新庁舎の構造について「改めて会議は設置を認めない」としている。現行会派議員（うち1人）会、公明党、自民党の3会派は設置を認めない。

**2020年10月、北海道議会の違反喫煙問題**  
札幌副市長

**道議喫煙 札幌副市長「明らかな法律違反 改善なければ厳格な対応検討**  
2020/10/14 23:05 更新 北海道新聞 <https://www.hokkaido-np.co.jp/article/470721>

一部道議による道議会新庁舎内の喫煙問題について、札幌市の町田隆敏副市長は14日の市議会決算特別委員会で「明らかな法律違反ではないと遺憾だ」と述べた。その上で、札幌市内での指導権がある市保健所の所管自治体として、改善されない場合は改めて違反者への指導や助言を行う可能性も示した。

新庁舎での一部道議の喫煙は9月中旬に表面化。保健所は10月5日に道議会を訪ね、庁舎内の議員の喫煙の事実があるか施設管理者の道議会事務局に確認した。喫煙があったと推測されたため、同事務局に、道議が再び喫煙しないよう周知徹底することを求めた。

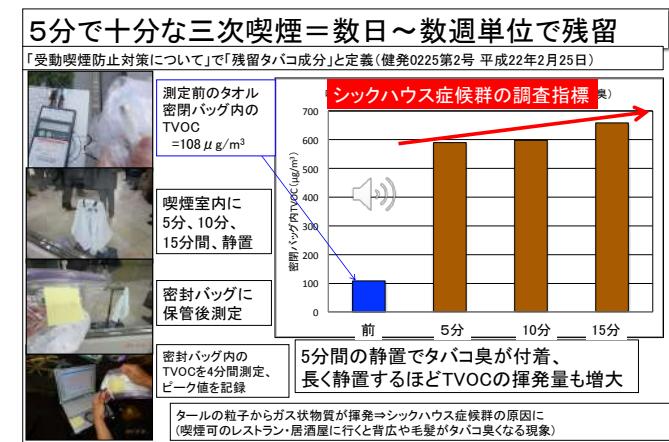
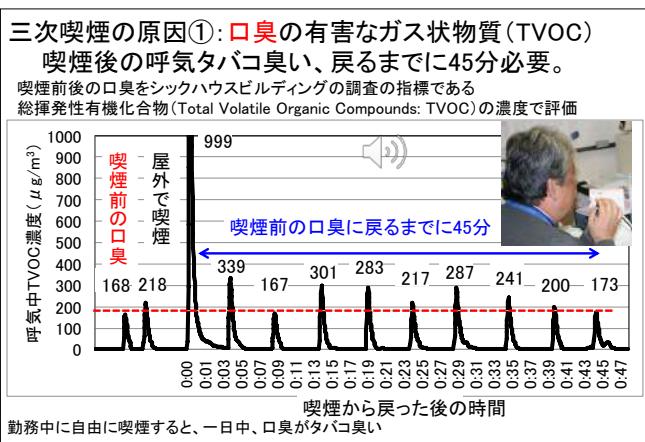
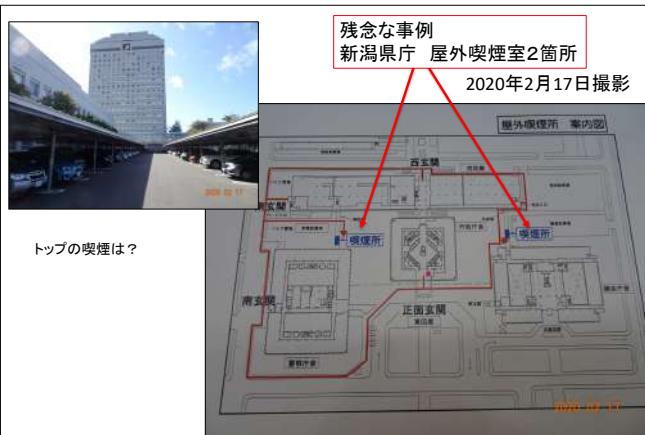
市は改正健康増進法では専用室以外での喫煙は違法で、違反者の助言・指導、喫煙の中止を求める場合もあり、違反が続く場合には過料を科すことも検討する説明。町田副市長は新庁舎での道議の喫煙について「議会事務局からの要請に従わず、違反が再三繰り返される場合には、より厳格な対応を行う」とした。

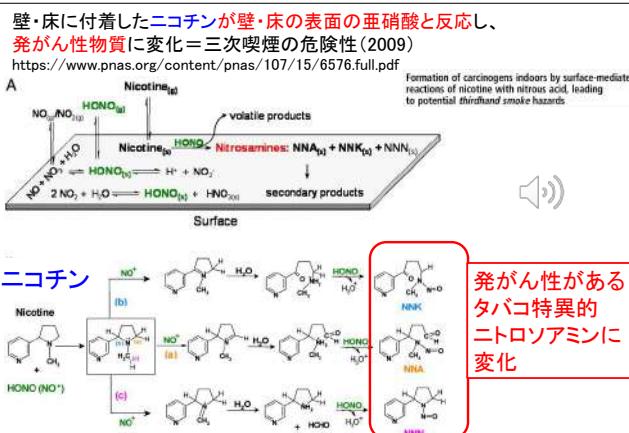
同法では、繰り返し指導しても従わない場合、30万円以下の過料が科されることもある。

コロナ対策で忙しいときに余計な仕事を

**2021年2月5日時点の県庁の禁煙化状況(新潟県～和歌山県)**  
色の見方 細:最も良好、青:要改善、黒:要撤去、黄:要撤去/改善、赤:要中止

県名	都道府県別 一般庁舎	都道府県別 内閣府規制	都道府県別 地方議会	都道府県別 市役所	都道府県別 市役所本部
新潟県	新潟市内全面禁煙 2016.11				
石川県	石川市内全面禁煙 2017.1				
富山県	富山市内全面禁煙 2018.1				
岐阜県	岐阜市内全面禁煙 2018.5				
愛知県	愛知市内全面禁煙 2018.2				
三重県	三重市内全面禁煙 2018.4				
滋賀県	滋賀市内全面禁煙 2018.4				
京都府	京都市内全面禁煙 2018.7				
大阪府	大阪市内全面禁煙 2018.10				
奈良県	奈良市内全面禁煙 2019.4				
和歌山県	和歌山市内全面禁煙 2019.4				
福井県	福井市内全面禁煙 2019.4				
兵庫県	神戸市内全面禁煙 2019.4				
香川県	香川市内全面禁煙 2019.4				
徳島県	徳島市内全面禁煙 2019.4				
高知県	高知市内全面禁煙 2019.4				
沖縄県	沖縄市内全面禁煙 2019.4				
二三五	二三五市内全面禁煙 2019.4				
宮崎県	宮崎市内全面禁煙 2019.5				
鹿児島県	鹿児島市内全面禁煙 2019.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5				
佐賀県	佐賀市内全面禁煙 2020.5				
大分県	大分市内全面禁煙 2020.5				
熊本県	熊本市内全面禁煙 2020.4				
福岡県	福岡市内全面禁煙 2020.5				
長崎県	長崎市内全面禁煙 2020.5	長崎市内全面禁煙 2			





奈良県庁「喫煙後、一切使用禁止」とさらに厳しいルールを設定  
 つまり、出勤日は朝から喫煙不可

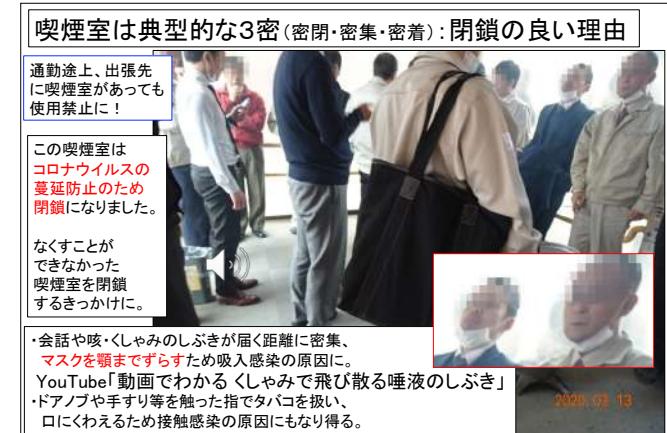
2018年4月11日

「喫煙したら乗るな」知事 ルール厳しく

荒井知事 職員が喫煙後はエレベーターいっさい利用せず 階段を使うようルールを強化する考え示す

奈良県庁では、たばこの受動喫煙による健康被害を防ぐため、県庁で職員がたばこを吸ったあとはエレベーターいっさい利用せず階段を使うようルールを強化する考えを示しました。

奈良県庁では、たばこの受動喫煙による健康被害を防ぐため、庁舎内に全面禁煙にして駐車場など建物の外に3か所の喫煙所を設けています。



2021年2月5日時点の県庁の禁煙化状況(島根県～高知県)

色の見方 紺: 最も良好、青: 要改善、黒: 要撤去/改善、赤: 要中止

都道府県	都道府県庁: 一般庁舎	施設内禁煙状況	施設外禁煙状況	喫煙場所	勤務中の喫煙禁止	タバコ専用室	警察本部
鳥取県	建物内全面禁煙 2012.1.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
島根県	建物内全面禁煙 2011.4.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
田山県	建物内全面禁煙 2010.8.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
高島県	建物内全面禁煙 2011.10.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
山口県	建物内全面禁煙 2019.7.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
徳島県	建物内全面禁煙 2011.4.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
香川県	建物内全面禁煙 2010.7.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
愛媛県	建物内全面禁煙 2011.4.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
高知県	建物内全面禁煙 2005.1.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施

高知県は屋外喫煙コーナー、屋上喫煙場所はどうされるのでしょうか?  
 民間の手本となるように、敷地内禁煙、勤務日は出勤前から帰宅時まで喫煙禁止に。



2021年2月5日時点の県庁の禁煙化状況(福岡県～沖縄県)

色の見方 紺: 最も良好、青: 要改善、黒: 要撤去。黄: 要撤去/改善、赤: 要中止

都道府県	都道府県庁: 一般庁舎	施設内禁煙状況	施設外禁煙状況	喫煙場所	勤務中の喫煙禁止	タバコ専用室	警察本部
福岡県	建物内全面禁煙 2014.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
佐賀県	建物内全面禁煙 2017.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
大分県	建物内全面禁煙 2018.4.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
宮崎県	建物内全面禁煙 2018.4.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
鹿児島県	建物内全面禁煙 2017.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施
沖縄県	建物内全面禁煙 2017.	建物内全面禁煙	建物内全面禁煙	喫煙室	未実施	未実施	未実施

**佐賀）県や県警、7月に敷地内全面禁煙 健康増進法受け**

資料記事  
2019年5月31日03時00分

**佐賀県・県警も敷地内全面禁煙 勤務時間中喫煙禁止**  
令和元(2019)年7月1日より

受動喫煙を防ぐための改正健康増進法の施行を受けて、県や県警が7月1日から敷地内を全面禁煙にする。これまで建物内が禁煙だったが、敷地内すべてに拡大する。職員だけでなく、一般の人も対象だ。県や県警の庁舎で現在使用中の喫煙所は6月末には撤去される。

「世の中の流れだから敷地内禁煙はしようがない。でも、すぐにたばこはやめられないだろう」

県警本部の駐輪場の一角落にある喫煙所は27日午後4時45分、佐賀市松原1丁目、平野学撮影

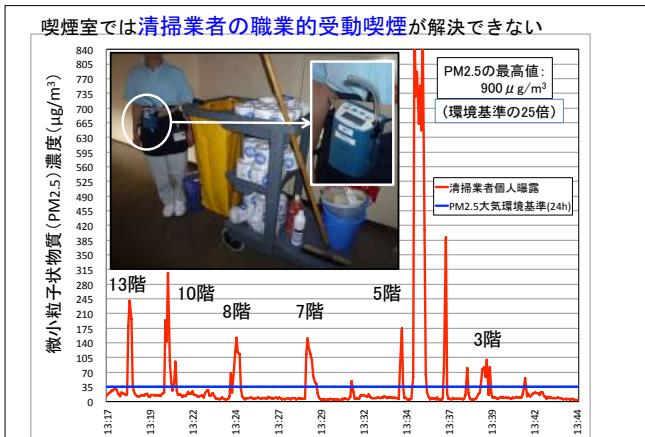


**諫早市、議会フロアに喫煙室を残したことによる市民の批判**  
(長崎新聞、2019年7月3日)

**諫早市庁舎 「議会も全面禁煙を」 市民か**  
ら厳しい指摘も

長崎新聞の記者から議会に屋内喫煙室があることについてコメントを求められ、清掃業者の職業的な受動喫煙の問題を解説。

この写真は一般庁舎の屋外喫煙室



長崎新聞 (2019年10月21日) 「清掃業者の受動喫煙」  
複数の議員達が議会に持参、その日のうちに議会の禁煙化が決定

諫早市議会の喫煙所複数使用

完全分煙は不可能

司法と同様 敷地内禁煙に

**諫早市議会の喫煙所閉鎖**

新聞掲載の翌日、  
2019年10月22日  
諫早市議会の喫煙所閉鎖

さらにその翌日、  
諫早市の清掃業者から感謝の電話が産業医大に。

「喫煙室の清掃は嫌だったが、声に出せなかった。ありがとうございました」

継続使用から方針転換



今一度、健康局長通知をよく読んで欲しい  
第一種施設は敷地内禁煙が原則であり、特定屋外喫煙場所を設置することを推奨するものではないことに十分留意すること。

2 特定屋外喫煙場所 (平成28年1月13号で定める特定屋外喫煙場所は、第一種施設の最外の境界の一部である。また、受動喫煙を防ぐために煙を遮断する装置が設けられた施設をいうものである。) ただし、当該場所上は、以下のとおりのこと。(平成28年1月13号)

- ① 喫煙することができる場所に区分されていること。
- ② 「区域」とは、喫煙場所と非喫煙場所を区別することができるものであることを示す。これにより、例えばバー、タバコ専門店等における区域が考えられる。
- ③ 喫煙することができる場所に区分された場合を除くこと。
- 当該場所が喫煙場所であることが認証できる機関による認証が必要があり、機関例(9月第3回)をお示ししているので確認用にたださない。
- ⑤ 第一種施設を利用する者が連立入り込みの場所とは、既存の建物の壁や屋上など、既存の建物の壁や屋上などを用いて新たに構築された場所であることを示す。

特定屋外喫煙場所を設置する場合には、近隣の建物に接するような場所に設置することを避けようとするべきである。

第一種施設については、その範囲内に限り健康を害するおそれがあるとして利用する施設であることを考慮して施設内禁煙とすることが望ましい。本指針が設けられたことをもって特定屋外喫煙場所を設置することを推奨するものではないことに十分留意すること。

健発 平成30(2018)年2月22日

厚生労働省 ホームページ リーフレット「事業者のみなさんへ」  
[https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/assets/file/05\\_leaf\\_jigyousha.pdf](https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/assets/file/05_leaf_jigyousha.pdf)

## 事業者のみなさんへ

2020年へ向けて、原則屋内禁煙。喫煙は、事業者の分類に沿った喫煙室の設置が必要です。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となります。

### 病院・学校

学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎等  
2019年7月1日から  
「敷地内禁煙」です。  
※営業時間内を喫煙することも可能です。

### 飲食店

2020年4月1日から  
「原則屋内禁煙」です。  
※営業時間内を喫煙することも可能です。

### オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅館業法  
事業船・鉄道、その他の全での施設  
2020年4月1日から  
「原則屋内禁煙」です。  
※営業時間内を喫煙することも可能です。

第一種施設の「敷地内禁煙」に  
「原則」はありません

第二種施設は「原則屋外禁煙」

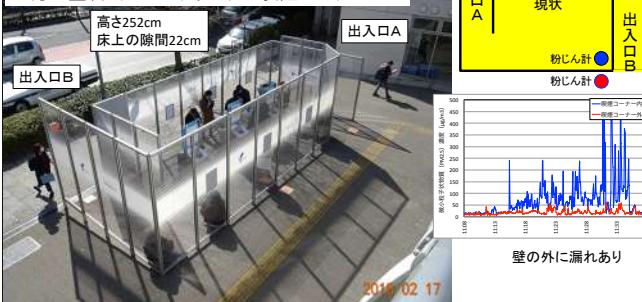
## アーケード内の喫煙コーナー①：行政設置



## アーケード内の喫煙コーナー②：コンビニ店頭



都会の必要悪・横浜市桜木町駅前  
四方に壁、出入口がクランクの喫煙コーナー



清掃業者の「望まない受動喫煙」対策には、  
「清掃中喫煙禁止」のルールが必要

鹿児島本線 折尾駅前 多数の禁煙サイン  
「壁際で喫煙⇒禁煙の掲示を増やすべし、  
と駅に繰り返し要望。徐々に「禁煙」増加。



3種類のサインがあるのは  
追加で増えたため。  
朝の出勤時間ですが、吸い殻なし

鹿児島本線 折尾駅前 多数の禁煙サイン  
「ベンチで喫煙⇒禁煙の掲示を増やすべし、  
と繰り返し駅に要望。最後に増やされた「禁煙」



最善：歩きタバコや違反喫煙が発生する場所には禁煙サインを貼りまくる



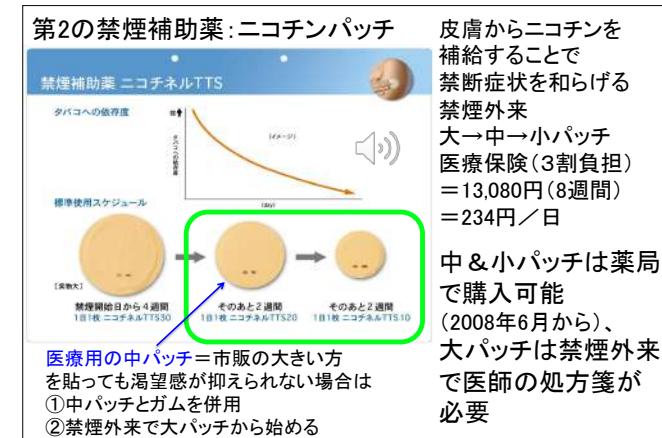
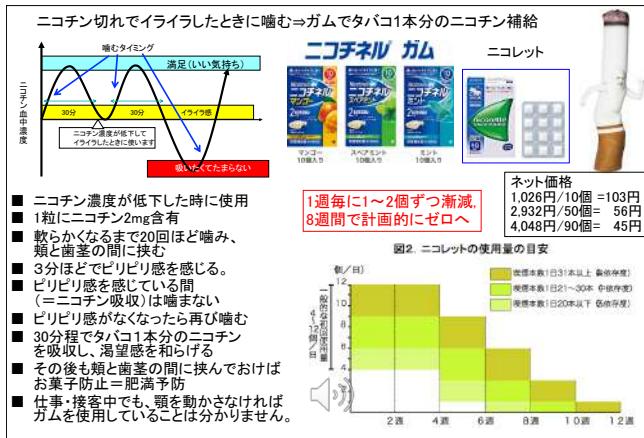
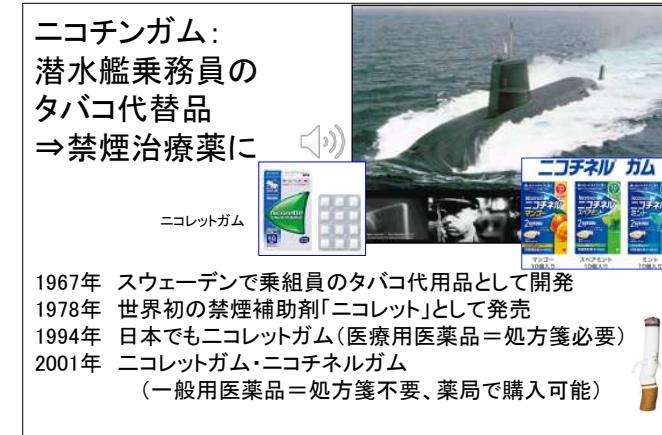
折尾駅前のコンビニ、  
学習塾からの苦情1本で  
灰皿撤去(2018年)



12月まで  
灰皿が  
あった場所

7.1日(火)  
調布市受動喫煙  
防止条例を施行します





第1類医薬品の購入手続きが必要ですが、ネットでも買えます。

Rakuten ニコチネルパッチ やべてのジャパン

Rakuten UN-LIMIT V 料金そのまま4G・5Gも使える ブラン 1年無料 条件 Re

医療保険での処方よりも割高ですがタバコ代の半分ほど

2,154円/7枚=308円/枚  
3,361円/14枚=240円/枚

配送無料ライン  
39(サンキューライン)

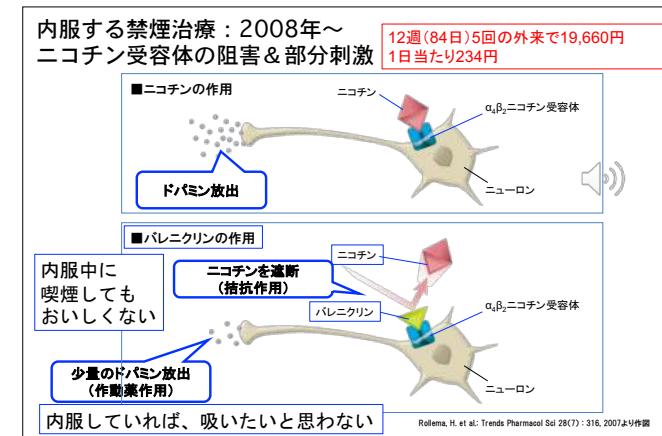
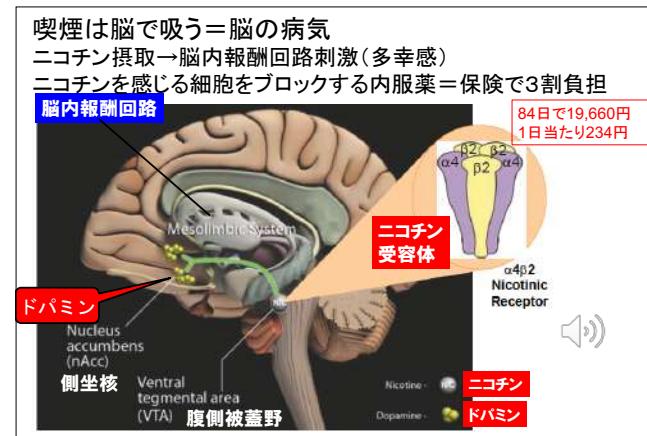
ジャパン  
医薬品・コンクート・介護  
ダイエット・健康  
販売価格  
内服薬・外用薬  
ブランド

Rakuten 24

12.50円 送別料  
25ポイント(1枚)  
30ポイント(1枚)

3,361円 送別料  
30ポイント(1枚)

2,154円 送別料  
25ポイント(1枚)  
30ポイント(1枚)



**喫煙者の最大の希望**

吸いながら、  
らくに、自然に  
やめたいを叶えてくれる

最初の1週間は効果が不十分なので  
喫煙して良い（必ずしも禁煙する必要がない）

↓薬が効いてくる8日目、スムーズに禁煙開始

最初7日間  
は喫煙可

全量摂取で11週間の内服  
2分の1量で4日 パッチの1.7倍成功率が高い  
4分の1量で3日

**標準禁煙治療プログラム(12週で5回の外来)**

■ 喫煙状況等の把握  
■ 呼気一酸化炭素濃度検査  
■ 禁煙開始日の設定  
■ 問題点の把握とアドバイス  
■ 禁煙治療薬(ニコチンパッチなど)の選択と処方  
■ 構内(敷地内)禁煙

初診  
内服薬コース

1日あたり  
234円

再診1～再診4

通院は5回のみ！  
健保保険を使った禁煙治療のスケジュール

初回 2回目 3回目 4回目 5回目  
START 2 4 8 12  
8日目から禁煙スタート

Private Clinic TAKADANOBABA

TEL 03-6908-8516

禁煙外来

- ✓ 来院不要！スマホ診療で楽々禁煙
- ✓ 2週間分¥9,000
- ✓ 年中無休で即日発送

禁煙外来について 禁煙外来FAQ

禁煙外来 スマホ診察・お薬郵送のオンライン診療で通院せずに楽々禁煙

**禁煙治療標準手順書 第7版(2020年4月)**

日本呼吸器学会、日本循環器学会、日本肺癌学会日本癌学会HPからダウンロード

2016年：ブリンクマン指数の緩和で若年者も保険適用  
加熱式タバコへの対応  
禁煙治療の一部に情報通信機器による保険治療が認可

により改訂

**禁煙治療標準手順書 第7版(2020年4月)**

■ 情報通信機器を用いた禁煙治療プログラム

- 情報通信機器を用いた禁煙治療とは  
情報通信機器を用いた禁煙治療とは、スマートフォン・パソコン・タブレット端末のビデオ通信など情報通信機器を通じて、禁煙治療の予約・問診・診察・処方・決済をオンラインで実施する行為をいいます。

禁煙治療の再診1、2、3回目の再診3回分を情報通信機器を用いた診療で行うことが可能です。治療の内容は対面診療と同じく、12週間にわたり合計5回の治療を行います。初診については、患者の病状についての医学的評価やオンライン診療への同意確認などのため対面診療とし、再診1、2、3回目をパソコンやスマートフォン等の情報通信機器を用いたテレビ電話によるオンライン診療で行います。なお、再診4回目（最終回）は、対面で行い、喫煙（禁煙）状況や離脱症状に関して問診で確認します。

● 遠隔禁煙治療のメリット  
まず患者にとって、通院にかかる時間的な負担を軽減することができます。  
喫煙者の割合が高い性・年齢区分としては、30代・40代の男性があげられます。これらの層は、まさに多忙な「働き盛り」であり、初診から再診4回までの計5回の通院行為自体が負担になることもあります。遠隔禁煙治療であれば、通院の労力や負担を減らすことができます。

(%)

平成30年国民健康・栄養調査 習慣的に喫煙している者の割合 (性・年齢階級別)

● 喫煙状況の評価

禁煙治療標準手順書 第7版(2020年4月)

情報通信機器を用いた禁煙治療においては、呼気一酸化炭素濃度測定は初診と最終回（再診4）のみとし、再診1、2、3回目では行いません。加熱式タバコのみを使用する喫煙者で、かつ初回問診時に呼気一酸化炭素濃度の上昇がみられなかった者に対しては、最終回（再診4）の測定を省略できます。省略した場合は禁煙証明書の提出をもって禁煙継続の状況を評価します。

● 情報通信機器を用いて診療を行った場合のニコチン依存症管理料（診療報酬点数）  
情報通信機器を用いて診療を行った場合のニコチン依存症管理料（診療報酬点数）は、次のとおりです。

初回【対面】	230点
2回目、3回目及び4回目【遠隔】	155点
5回目（最終回）【対面】	180点

<注> 情報通信機器を用いた禁煙治療の実施に当たっては、厚生労働省「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に沿って診療を行うこと。

【標準禁煙治療と評価の流れ】

禁煙治療標準手順書 第7版(2020年4月)

【ニコチン依存症管理料1】  
対面診療（従前どおり）  
230点 184点 184点 184点 180点  
再診時・情報通信機器利用  
230点 155点 155点 155点 180点  
(対面)  
【ニコチン依存症管理料2】（新設）  
800点 0点 0点 0点 0点

YouTube JP 検索

診療日の隙間を埋めるアプリが2020年12月より保険適用  
2分の動画を紹介します。

患者アプリ

■ 主となる4つの機能  
1.チャット  
2.治療プログラム  
3.実践管理  
4.日記

患者様に喫煙の正しい知識・認知と行動変容の定着を促します





## 喫煙所と受動喫煙の悩ましい問題

産業医科大学 産業生態科学研究所 教授 大和 浩

- ・学校行事で敷地内で喫煙する保護者の対策
- ・小学生の心に響く依存症教育

喉頭癌になって喉に開けた孔から喫煙する、という動画もありますが、



- ・運動会や音楽会も敷地内禁煙を貫くこと。
- ・課外活動の指導員も例外としないこと。
- ・一番の教育は大人が吸わないこと



子どもに対する一番の教育は

- ・大人が吸わないこと
- ・公共の場所は禁煙

・北九州市条例ですべての路上と公園は禁煙  
・タバコは運動会に持つて来ないで下さい  
と書かれていれば完璧でした。

2011年の北九州市立小学校運動会の案内

ました。警察の方の巡回もあり、皆様一人一人のご協力をお願いします。  
には絶対に駐車しないようになくともお願い致します。

りました。喫煙場所は設置しません。子どもたちは、学校生活の中で  
。保護者の方も率先垂範し、守れない方をみかけたら、その場で注意し  
の場ですので、会場内へのお酒の持ち込みや飲酒もご遠慮下さい。

の生きた教育の場として、ごみの散らかっていないきれいな運動会に