

# 受動喫煙<sup>※1</sup>を防止しましょう

## STOP! PASSIVE SMOKING

たばこの煙の有害物質<sup>※2</sup>は、  
たばこを吸う人が吸いこむ煙ではなく、  
周りに流れる煙に、より多く含まれています。

周りの人の健康のため、たばこの煙が周りの人に  
及ばないように配慮をお願いします。

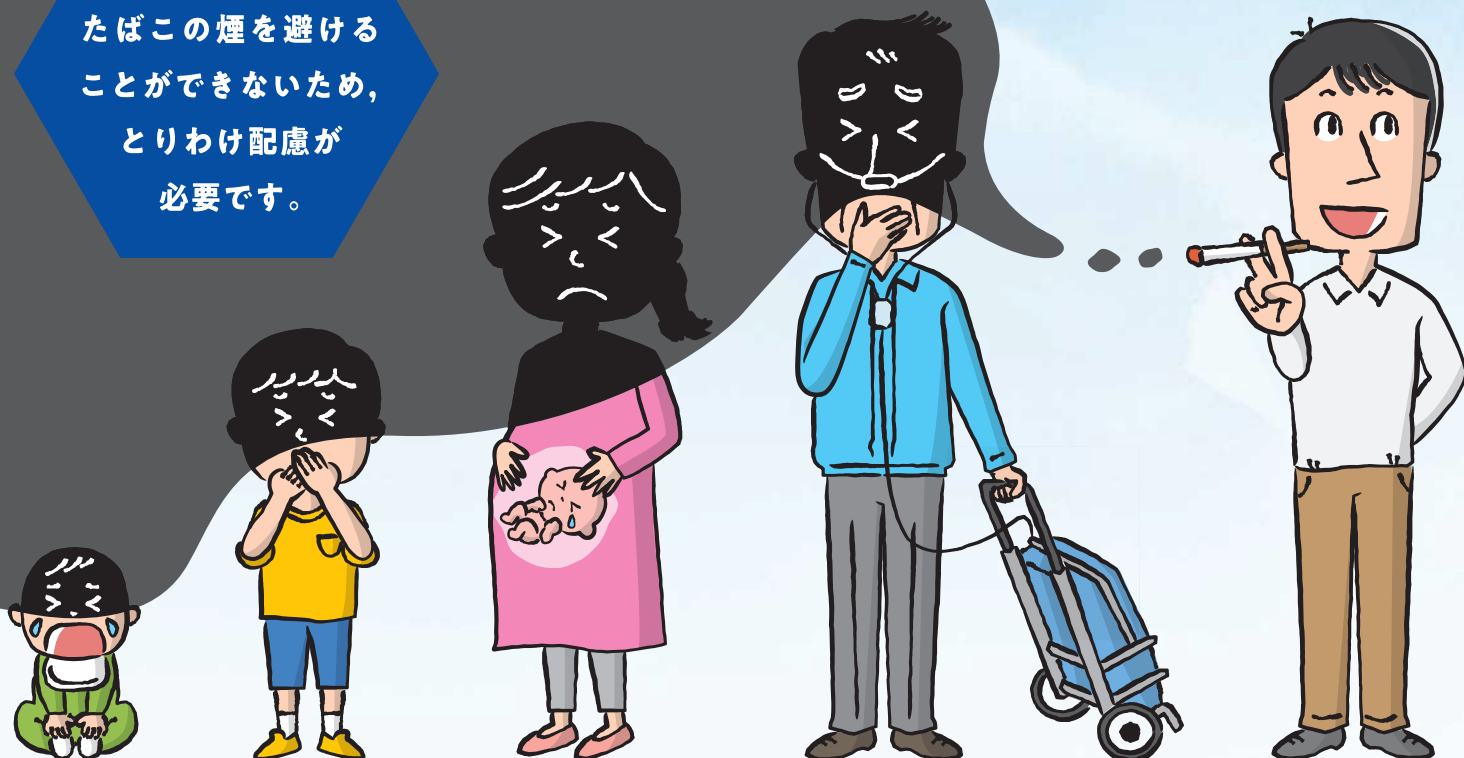
※1 受動喫煙：自分の意思とは関係なく、他人のたばこの煙を吸わされること

※2 本人が吸いこむ煙を1とした場合、周りに流れる煙の有害物質

一酸化炭素 4.7 倍 ニコチン 2.8 倍 タール 3.4 倍 アンモニア 46 倍 カドミウム 3.6 倍

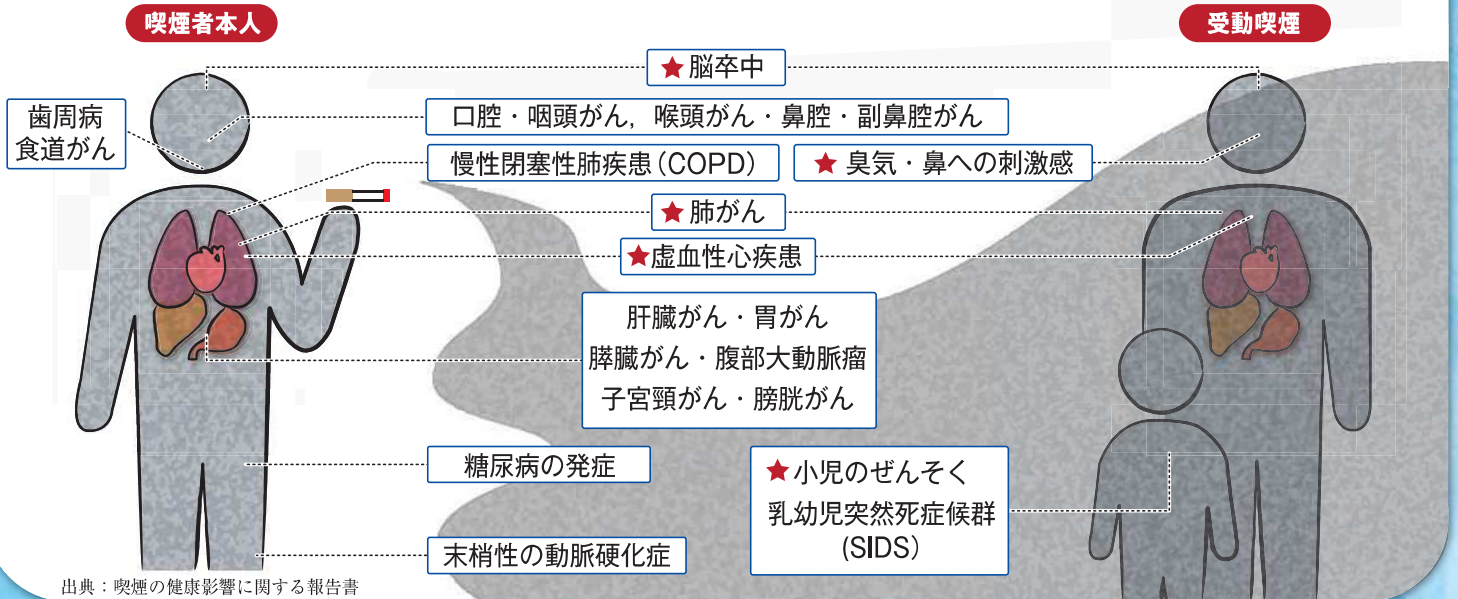


子どもは自分で  
たばこの煙を避ける  
ことができないため、  
とりわけ配慮が  
必要です。



# たばこの全身への影響

★の印がついているものは、受動喫煙による健康影響が確認されています。



## こんなことはありませんか？

公園

遊具近くの  
ベンチで喫煙

飲食店

近くの席に子ども  
がいても喫煙

通勤・通学時間

店舗前で喫煙

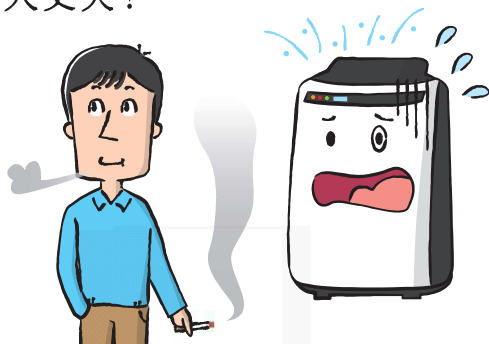
路上

歩きながら喫煙

受動喫煙は、家庭や職場、お店  
などの他、**屋外でも起きています。**

## 受動喫煙の防止、その対策は大丈夫？

空気清浄機を設置しているから  
大丈夫！



✗ 空気清浄機ではたばこに含まれるガス成分  
の有害物質は取り除けません。

家では換気扇の下やベランダで吸って  
いるから大丈夫！



✗ 換気扇を回しても、有害物質は部屋の中に残ります。  
また、近隣に流れる煙に注意しましょう。

## 加熱式たばこについて



加熱式たばこについては、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす  
可能性があります。健康被害がないということが明確になっていないた  
め、紙巻きたばこ同様、注意が必要です。

## 禁煙外来を受診する

### 対象は？

- ① ただちに禁煙を始めたい
- ② ニコチン依存症テスト<sup>※</sup>で5点以上
- ③ 1日の平均本数 × 喫煙年数 = 200 以上  
(35歳未満は除く)
- ④ 禁煙治療を受けることに同意できる

### どんなことするの？

12週間に5回受診します。

最初の診察でニコチン依存症であることの確認や検査を行い、必要であれば禁煙補助薬が処方されます。

### 費用は？

12週間の禁煙治療を3割自己負担（保険適用）で受診した場合、約1万3千円～2万円ほどです。



## 禁煙支援薬局を利用する

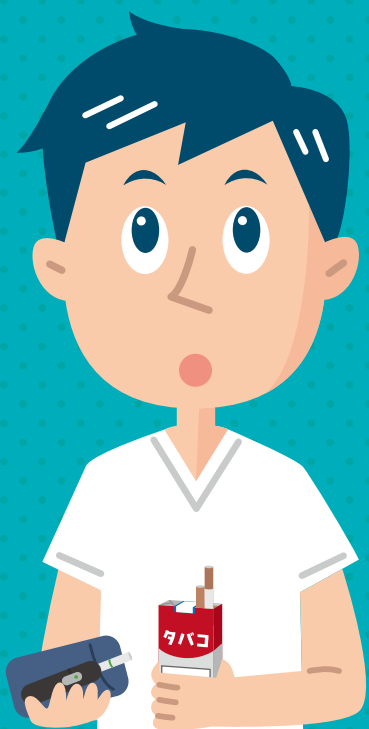
身近な薬局で、禁煙方法や禁煙補助薬の正しい使い方を相談できます。禁煙補助薬を使用することで、禁煙しやすいとされています。



# 卒煙しませんか？

あなたに合った方法を見つけよう

## 今こそ、サポートを受けて「卒煙」



## 禁煙マラソンをためしてみる

「まだ真剣に考えていないが、禁煙とはどんなものか知りたい」という方から、「もう禁煙を開始したいので助けてほしい」という方まで、少しでも禁煙に関心を持っている人向けのプログラムです。



**登録参加  
無料**

詳しくは裏面を  
ご覧下さい

詳しくは **卒煙（禁煙）お役立ち情報**

**検索**



※ニコチン依存度テストは、上記ホームページをご覧ください。



# 京都市禁煙マラソン

～あなたの禁煙を180日間メールで応援します～

## 支援内容

### メールで禁煙に役立つ情報をお届け

禁煙についてしっかり学ぶことが、禁煙の成功のカギです。  
具体的な禁煙の方法や対処法など、禁煙に役立つさまざまな  
情報がメールで届きます。

- 開始～3週間は1日に1通
- 3週間～3か月は1週に1通
- 3か月～6か月は1月に1通



### 禁煙なんでも相談

専門家や禁煙支援士・禁煙アドバイザーからアドバイスや励ましのメッセージを受け取ることができます。  
「禁煙の薬を使った方がよい?」「これは薬の副作用?」「1か月禁煙しても吸いたい。禁煙の失敗?」といっ  
た質問にもアドバイスが受けられます。

## 登録方法

- 1 禁煙マラソン申し込みフォームに必要事項を記載。  
申し込みフォーム <https://form.os7.biz/f/68afad6d/> もしくは
- 2 登録したメールアドレスに「確認メール」が送られます。
- 3 確認メール受領後、メールに書かれた宛先に「空メール」を送付ください。
- 4 登録が終わり次第、「禁煙支援メール」によるサポートが開始。



## 参加上の注意点

- 1 「京都市禁煙マラソン」に参加できるのは京都市民に限ります。
- 2 事前に携帯電話やパソコンからのメール受信拒否の設定を解除してください。
- 3 参加中はメールアドレスの変更はしないでください。
- 4 携帯電話などの操作や通信の不具合などに関しては、各人の責任にて対応してください。
- 5 参加にあたっては「インターネット禁煙マラソン」ホームページ  
(URL <http://kinen-marathon.jp>) の「参加にあたってのお願いとご注意」の内容をご了承  
のうえでご参加ください。
- 6 この禁煙支援プログラムは、「インターネット禁煙マラソン」ホームページから参加すると有料になり  
ますので、必ずこの案内に従ってご参加ください。

※「禁煙マラソン」は、医学博士高橋裕子先生（京都大学医学部特任教授）が主宰し、全国の医療関係者や禁煙した先輩  
など大勢のボランティアによって支えられています。

各区のお問合せ先  
(区役所・支所健康長寿推進課)

北 432-1438

山科 592-3222

洛西 332-8140

上京 441-2872

下京 371-7292

伏見 611-1167

左京 702-1219

南 681-3573

深草 642-3876

中京 812-2544

右京 861-2177

醍醐 571-6747

東山 561-9128

西京 381-7643