

# もっと知りたい 受動喫煙

## マナーからルールへ



受動喫煙とは、自分の意志にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことです。厚生労働省ホームページ

改正健康増進法が昨年4月から全面施行され、望まない受動喫煙を防止する取り組みがマナーからルールへと変わりました。

### 市民の皆さんへ



多くの施設において  
屋内が原則禁煙



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止

### 企業・店舗の皆さんへ



喫煙室の  
設置が必要  
屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要



標識掲示が  
義務付け  
喫煙室には  
標識掲示が義務付け

子どもや患者など、特に配慮の必要な人が集まる場所や近くにいる場所などでは喫煙をしないようにしましょう。

## 教えて！ダイトン！！

副流煙ってなに？

喫煙者の吸う煙を「主流煙」といい、火のついたタバコの中から出る煙を「副流煙」というんだ。副流煙には、有毒物質が主流煙の何倍もの濃度で含まれているんだよ。例えば、血管を傷つける作用のある「一酸化炭素」は **4.7倍**、多くの発がん性物質が含まれる「タール」は **3.4倍** も含まれているんだ。

ベランダや換気扇の近くで吸ったら大丈夫だね？

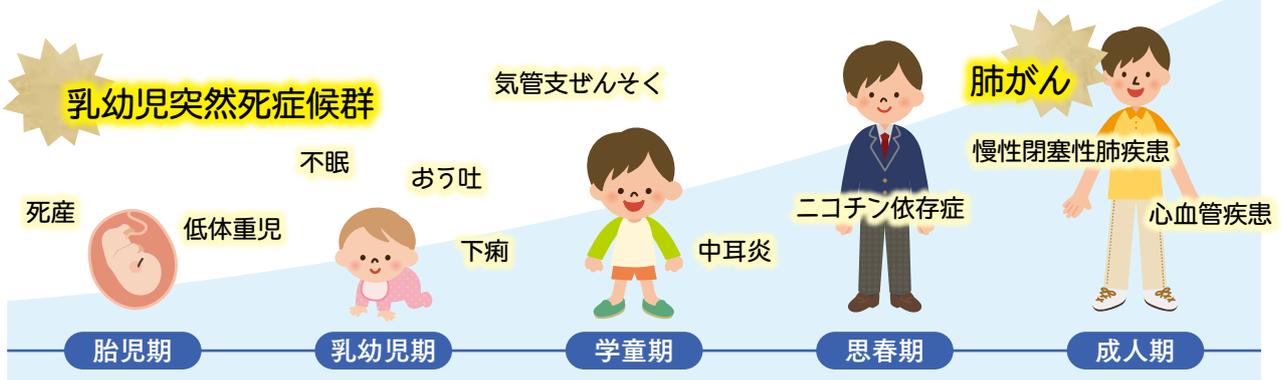
それでは不十分なんだ。有害物質がカーテンについたり、喫煙者の息からも長時間有害物質が出ているんだよ。隣の家に煙が流れてトラブルになることも…。

加熱式タバコなら大丈夫でしょ？

加熱式タバコにもニコチンといった有害物質が含まれているんだ。



## 受動喫煙の影響 ～さまざまな疾患の発症リスクが高まることが認められています～



# 空気もおいしいお店

市内で、受動喫煙の心配がなく安心して利用できる完全禁煙のお店を認定し、公式ステッカーを交付しています。

認定店舗一覧(認定順) ※9月16日現在

小洞天	カレーハウスCoCo	ケイトレイバ
toto kitchen	壱番屋 大東諸福店	もりねき食堂
画廊・喫茶 絵画館	そば処まからんや	ケイトルオカラ
レストラン グリル大東	のんびら〜と	ピストロカフェkukka
割烹 秀	喫茶 ジュン JUNE	cush_cafe
ふくCafé	alal myhome cafe	福寿山魚捨
MANO DONNA	Cafe モミの木	Anchor Coffee
カルマ	和牛焼肉 きのした	無法松
らあめん万福	中華料理 大東飯店	



このステッカーが目印!

## 登録店舗募集中

登録店は市ホームページなどでPR! 店舗のイメージアップにつながります。  
詳細や申し込みはこちら→



# 愛煙家の気持ち 分かります!

でも... わたしたち、**禁煙** しました

市内在住・在勤で、実際に禁煙した人の体験談をお聞きました。

市内在住Yさんの場合

1日20本くらい吸っていました。**食後の一服が大好き**でした。

20代後半の時に、仲間とマラソンを始めました。学生時代は陸上部だったので、自信がありましたが、走ってみて**体力が衰えて**いると感じ、健康のために禁煙を決意しました。

しかし、簡単ではなく、お酒の席や、近くで吸っている人がいると我慢できず、**2度失敗**し、完全にやめられるまでに1年かかりました。

私が、一番つらかったのは2カ月目くらいで、タバコを吸う夢

を見たり、**幻覚、幻聴**が起き、タバコが体に及ぼしていた影響を考えると、これ以上喫煙を続けるのが怖いと感じるようになりました。禁煙できるまで、**応援してくれた妻**の支えも大きかったです。感謝しています。

タバコをやめて、以前よりごはんがおいしくなりましたし、体力の回復を実感します。タバコをなかなかやめられないという人の気持ちは、痛ほど分かります。しかし、少しでも禁煙に興味があるなら、一度チャレンジされてはどうでしょうか? また**別の楽しみが増える**可能性は大いにありますよ!

その他の体験談は、市ホームページに掲載しています。(以下、一部抜粋)



### やめようと思ったきっかけ

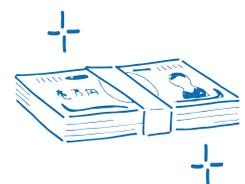
- 妊娠・子の誕生
- 息子に「**パパが病気になってしまうからやめて**」と言われて

### こうしてやめた

- 禁煙補助剤 (**ガム**)
- 少しずつ**軽いタバコ**に変えた
- **運動**して汗を流す

### やめて良かったこと

- 浮いたお金で好きなものが買える
- 生命保険の**掛け金が安くなった**  
(商品によって安くない場合もあります)
- イライラしなくなった



# ウォーキングイベント



オンラインで歩数ランキングを公開!

人との接触をせずに参加できます!

アプリを入れて歩くだけ  
**プレゼント**を  
もらおう!!



第1回イベント

開催期間

10月18日月～31日

対 18歳以上の市内在住、  
在勤、在学者

詳しくは、ホームページを  
ご覧ください。



長引くコロナ禍で、心も体もなんだかすっきりしないという人、  
いませんか? **ウォーキング**で心身ともに**リフレッシュ**しましょう。

ウォーキングの効果

〔身体〕 肥満解消、中性脂肪の減少、血圧や血糖値の  
改善、心肺機能の向上、骨粗しょう症の予防

〔心〕 幸せホルモンと言われる神経伝達物質セロ  
トニンの分泌

ウォーキングイベント

「あるくとmoi!moi! (もいもい)」に参加して、  
健康とプレゼントをゲットしませんか?

「moi」はフィンランド語で「こんにちは」という意味で  
す。あいさつから1日が始まるように、このイベントで  
健康づくりのきっかけをつくりましょう!

アンケートに答えて  
プレゼント  
‘電子クーポン’を  
もらおう!

クーポン利用は11月中旬～1月初旬  
詳しくはホームページをご覧ください。



2週間あるく!

(1日平均3000歩以上)

※1日1回はアプリを開いてください。



水分補給も  
忘れずに!

登録方法 10月18日まで

アプリをダウンロードして登録



アプリ名  
aruku&  
(あるくと)

団体コード  
moimoi21



アプリ

1日平均  
3000歩  
以上の人全員に

# 飲食店の電子クーポンを プレゼント!

クーポン提供の飲食店一覧 営業日・時間は事前に確認してください。

店舗名	クーポン内容
海鮮酒場久	ランチ800円以上注文につき100円引き
からあげや カリッジ 大東店	お弁当全品半額
広島焼き・鉄板焼 にかちゃん	ランチソフトドリンク1杯サービス
ケイトルオカラ	お会計から5%OFF
ケイトレイパ	お会計から5%OFF
もりねき食堂	お会計から5%OFF
焼肉イルモン兀	午後4時以降お会計から10%引き
ビストロkukka・くっかはなれ	ランチ1,000円以上注文につきソフトドリンクサービス
とりよし	電話予約でドリンク1杯無料
Anchor Coffee	ドリンク100円引き
ふくCafé	700円以上の注文につき100円引き
ステーキハウス三ツ川	1,000円以上の注文につきコーヒーサービス(土日祝除く)
インド料理 ミラン	店内飲食でマンゴープリンお1人につき1個サービス
ベーカリ&カフェ ガウディ	パン購入で牛肉ゴロゴロカレーパンお1人につき1個サービス
支援センターさくら スワン カフェ&ベーカリー大東店	パン購入でスワンオリジナルグッズ
鴨料理 元(げん)	最初の1杯ドリンクサービス
アルアルマイホームカフェ	来店でプチお菓子プレゼント

※他のクーポン・割引と併用できません。他のイベントでは使用できません。



## 第2回イベント

開催  
予告!

### 開催期間

令和4年1月6日(木) ~ 19日(水)

飲食店のクーポンに加えて、市内の企業から提供いただいた賞品を抽選でプレゼントします!

### 協賛企業(予定)

(株)アカカベ 象印マホービン(株)  
創作工房一志家具製作所 (株)ノースオブジェクト  
川村義肢(株)

詳しくは、12月以降、ホームページをご覧ください。

※一例です



プロテインなど



写真立て



ランウルトラライトソックス



自動調理なべ

協賛企業  
募集中!!  
☎ 874・9500



食パン