



改正健康増進法に伴い2020年4月1日から「**原則 屋内禁煙**」です。

屋内での喫煙を認める場合は、標識の掲示や基準を満たした喫煙室を設置する義務があり、違反した場合は罰則等が適用される場合があります。

法律のポイント



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要



喫煙室には標識
掲示が義務付け

事業所 はこちら

原則屋内禁煙(第二種施設)

- ・事務所 ・工場 ・ホテル、旅館
 - ・飲食店 ・旅客運送事業船舶、鉄道 等
- ※個人の自宅やホテルの客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外

敷地内禁煙(第一種施設)

受動喫煙により健康を損なうおそれが高い者が主として利用する施設

- ・学校・児童福祉施設 ・病院・診療所
- ・行政機関の庁舎 等

日本人の喫煙率

男性 : 24.8%
(4人に1人)



女性 : 6.2%
(16人に1人)



男女を合わせると
14.8% (6人に1人) が喫煙者です。

(令和4年国民健康・栄養調査)

たばこの有害物質

発がん性物質が
約70種類

化学物質が
約5,300種類



たばこの3大有害物質

ニコチン

- ・強い依存がある
- ・血管を収縮させ、心臓に負担をかける

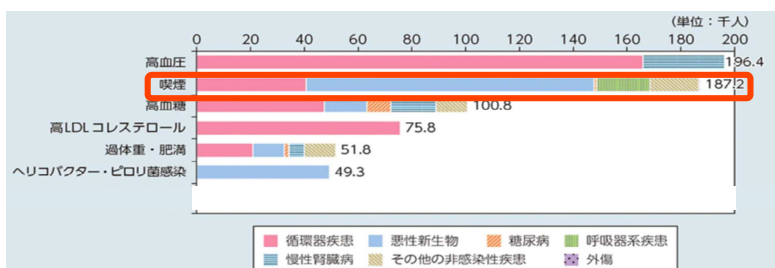
一酸化炭素

- ・酸素の運搬を阻害し、体内が酸素不足状態になる

タール

- ・有害物質や発がん性物質が数多く含まれる

リスク要因別の関連死亡者数



喫煙は、命を落とす要因の中で
2番目に多い！！

喫煙は、**がん**をはじめ、
虚血性心疾患などの循環器疾患、
慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、2型
糖尿病などの多くの病気と関係しており、
予防できる最大の死亡要因となっています。

たばこによる健康被害

【喫煙者本人】

がん 鼻腔・副鼻腔、口腔、咽頭、喉頭、食道、肺、肝臓、胃、脾臓、膀胱、子宮頸部	循環器疾患 ・脳卒中 ・虚血性心疾患 ・腹部大動脈瘤 ・末梢性の動脈硬化症	呼吸器疾患 ・呼吸機能低下 ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD) ・結核死亡	その他 ・2型糖尿病 ・歯周病
---	--	--	------------------------------

【たばこの煙を吸わされた周囲の人】

大人 ・脳卒中 ・虚血性心疾患 ・肺がん ・臭気・鼻への刺激感	子ども ・乳幼児突然死症候群 ・喘息の既往
--	------------------------------------



参考：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

たばこ対策を実施した事業所のメリット

①従業員の健康維持・増進につながる 喫煙はがんをはじめ、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、歯周病など多くの病気と関係します。また、国立研究開発法人国立がん研究センターによると喫煙者は非喫煙者に比べて自殺リスクが30%高いという研究もあります。 	②生産性がアップする たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、不足するとイライラしたり、集中力・判断力も低下します。ニコチンの血中濃度は約30分と短く、喫煙によって一時的に症状が緩和されても、再びたばこを吸いたくなったり、イライラしてしまいます。 
③業務の効率化 喫煙者が離席することで、時間的にロスが生じます。 ●1日の喫煙時間が10分、喫煙回数が6回の場合… 1日で合計60分！ 1日8時間、年間250日の労働条件の場合… 1年間で約18日の労働時間分！ 	④コストの削減 喫煙者1人あたりの企業にかかる負担額は、 年間 約23万！ (内訳：欠勤の増加、労働時間のロス、生命保険料の増加、喫煙所の設備費用) 喫煙所1室あたりの年間電気代は、 年間 約25万円！ (法律を遵守した空調を完備し、冷暖房や照明を含め1日13時間、月22日の運転を想定したもの) 

他にも… ☐ 企業のイメージアップ

☐ 勤務中に喫煙時間で離席することへの不平等感の減少

☐ 非喫煙者の健康被害への改善

などが挙げられます！

事業所の約8割以上がたばこ対策を行っています！

「労働安全衛生調査 平成25年」より



④の参考：大和浩・産業医科大学「効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度化に関する研究」

職場でできる「たばこ対策の三本柱」

1.環境づくり

2.教育・啓発

3.禁煙支援

たばこ対策を進めるための手順

- ①現状把握…定期健康診断の問診や喫煙に関するアンケート等で喫煙率や喫煙状況を調べ、事業所の現状を把握しましょう！
- ②目標設定…評価できる目標を設定しましょう！ 例）喫煙場所の削減、全社員への喫煙の知識徹底等
- ③目標の周知…たばこ対策を円滑に進めていくためには、喫煙者而非喫煙者ともに共通認識を持つことが必要です！
- ④計画…事業所の目指す姿に向けて、計画を立てていきましょう！

あなたの事業所のたばこ対策は、どのくらい進んでいますか？

☐ 1.社員にたばこに対する意識調査を行っている

☐ 2.事業所の喫煙率を把握している

☐ 3.禁煙タイム、就業内禁煙を行っている

☐ 4.喫煙場所(屋外)のルールがある

☐ 5.禁煙週間や世界禁煙デーの機会に、
たばこの害について啓発を行っている

☐ 6.禁煙教育セミナーや教育を行っている

☐ 7.喫煙者に対し、禁煙相談をしている

☐ 8.禁煙外来や禁煙補助薬について情報提供している

1や2にチェックがつかなかったら
まずは現状を知ることから始めよう

3や4にチェックがつかなかったら
4ページの**1. 環境づくり**を確認

5や6にチェックがつかなかったら
7ページの**2. 教育・啓発**を確認

7や8にチェックがつかなかったら
8ページの**3. 禁煙支援**を確認



チェックが

1～3つ…頑張っていますね！無理せずに取り組みましょう！

4～6つ…その調子です！そのまま取り組みを進めましょう！

7～8つ…とても頑張っていますね！素晴らしいです！

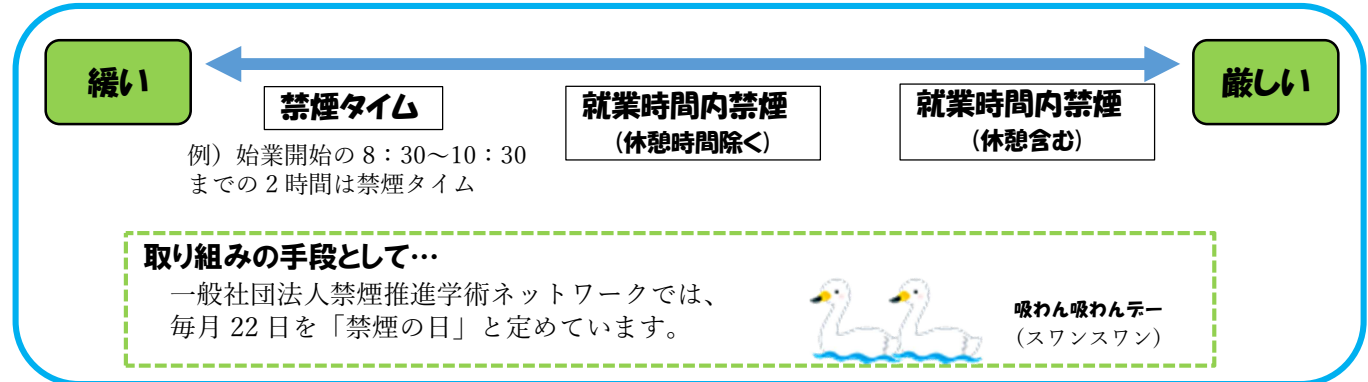


1. 環境づくり

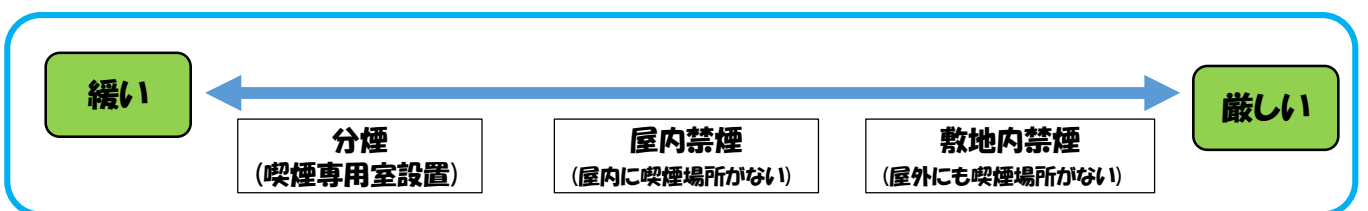
▶喫煙時間、喫煙場所を決める

受動喫煙対策には、主に時間を制限する方法と場所を制限する方法があります。最初から最大限の対策を行うのではなく、段階的に対策を進める方が禁煙対策に成功しやすいです。

①時間を制限する



②場所を制限する



▶屋内に喫煙室を設置する場合

法律に定められている技術的基準を全て遵守しなければなりません。

- 出入口において室外から室内に流入する空気の気流が 0.2m 毎秒以上であること
- たばこの煙（蒸気を含む）が室内から室外に流出しないよう、壁・天井等によって区画されていること
- たばこの煙が屋外又は外部に排気されていること

※技術的基準は、厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙。」よりご確認ください。

喫煙室の種類によって対応が異なりますので、どちらかを選択してください。

(1) 喫煙専用室

「喫煙専用室」とすることで、この場所のみ紙巻きたばこ、加熱式たばこを吸うことができます。

①喫煙専用室の出入口に標識を掲示する。

「喫煙室であること」、「20 歳未満の者は立ち入り禁止であること（従業員も含む）」が一目で分かる必要があります。

②事業所の出入口に標識を掲示する。

「喫煙室があること」、「20 歳未満の者は立ち入り禁止であること（従業員も含む）」が一目で分かる必要があります。

施設内の喫煙室に掲示



施設の出入口等に掲示



(2) 加熱式たばこ専用喫煙室

「加熱式たばこ専用喫煙室」とすることで、この場所のみ加熱式たばこを吸うことができます。

①加熱式たばこ専用喫煙室の出入口に標識を掲示する。

「加熱式たばこのみの喫煙室であること」、「20 歳未満の者は立ち入り禁止であること（従業員も含む）」が一目で分かる必要があります。

施設内の喫煙室に掲示



施設の出入口等に掲示



②事業所の出入口に標識を掲示する。

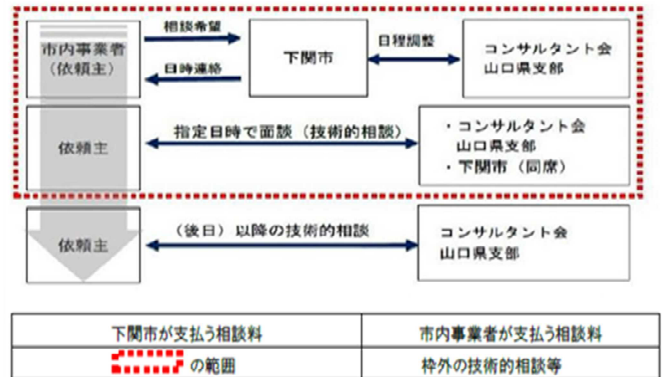
「喫煙室があること」、「20歳未満の者は立ち入り禁止であること
(従業員も含む)」が一目で分かる必要があります。

喫煙室設置を検討されている事業所等は要確認！～労働安全衛生コンサルタント派遣事業～

労働安全衛生コンサルタントとは、「労働安全衛生の専門家」です。専門家が現地に出向き、技術的な指導・助言を行います。その初回面談時の相談料を下関市が全額負担いたします。(先着順)

サービスを利用したい方は、下関市保健部健康推進課(083-231-1408)までお問い合わせください。

事業の流れ



▶屋外に喫煙場所を設置する場合

①決められた喫煙場所以外の灰皿を撤去する

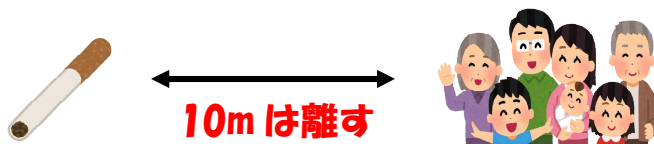
②喫煙者以外の者が通常立ち入らない場所に設置する

建物の出入口ではなく、建物の裏や屋上など、喫煙のために立ち入る場所以外に通常利用することのない場所に設置する。

灰皿の設置の際は「10mルール」を取り入れましょう！(山口県の取り組み)

たばこの煙の害は、離れた空間まで影響を及ぼすと知られています。

屋外の喫煙場所は、通路や出入口、歩道等から、少なくとも10m離して設置しましょう。



豆知識① ～なぜ10m?～

「屋外における受動喫煙に関する日本禁煙学会の見解と提言」(平成18年3月)によると、無風という理想状態で、1人の喫煙者によるたばこ煙の到達範囲は直径14mの円周内であることから、複数の喫煙者が利用することなどを考慮した結果、現実的な数値として10mを設定。

③通気が悪い場所はさける

たばこの煙を滞留させないように、風通しの良い場所を検討しましょう。

④喫煙場所であることを明記する

屋外に喫煙場所を設置する場合

・「喫煙場所であること」が一目で分かる必要があります。

※標識は厚生労働省「なくそう!望まない受動喫煙。」よりダウンロードできます。

喫煙場所に掲示



⑤喫煙場所の使用のルールを設定する

例) 滞在時間は○分まで、利用は1日○回まで、定員○名まで など

▶敷地内や施設全体が禁煙としている方へ



ステッカーは、山口県ホームページ「たばこ対策について」からダウンロードできます。

※在庫に限りがありますが、下関市健康推進課の窓口でもお渡しできます。

▶売店でのたばこ販売を中止/たばこ専用自動販売機の撤去

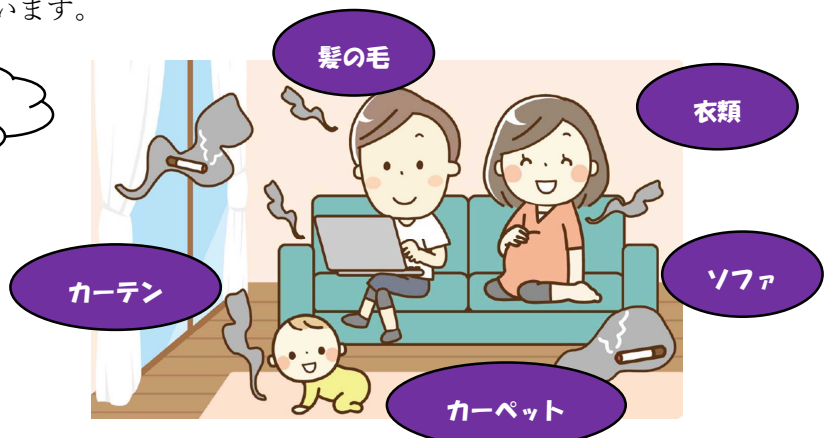
たばこの入手困難な環境づくりを整備することも一つの手段です。

▶三次喫煙に対する取り組み

三次喫煙(サードハンド・スモーク)をご存じですか？

喫煙者がたばこを吸って自分の肺にたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出したたばこの煙やたばこの先から立ち上がった副流煙を周囲の人が吸い込むことを「二次喫煙」といいます。

「三次喫煙」は、サードハンド・スモークとも呼ばれており、たばこを消した後に残留する化学物質を吸入することをいいます。たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の髪、衣類、ソファ、カーペット、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られています。

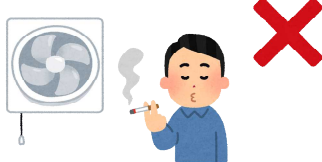


このような対策では不十分です！

空気清浄機のそばで吸う



換気扇の下で吸う



ベランダで吸う



①45分ルールの導入

例)・喫煙後45分間はできるだけエレベーターを使わない。

・会議が始まる45分前は吸わない。

②社用車を禁煙にする



豆知識② ～なぜ45分？～

ある研究で、たばこを吸った後も30～45分間は喫煙者の息から化学物質が吐き出されることが報告されています。

2. 教育・啓発

▶働き盛り応援講座

職場に専門職が出向き、ご要望に合わせた内容で講座を実施しています。

内容：職場での受動喫煙対策、たばこが健康に及ぼす影響、
禁煙のしかた（基本から禁煙外来について）

講師：薬剤師等

費用：無料

人数：少人数より申込可。

参加希望者の多い事業所の場合、回数を分けることも可能。

申込：開催のおおよそ2か月前までにお申し込みください。

※詳細は、下関市ホームページからご確認ください。

働き盛り応援講座の様子



▶イベントや健診等の機会にちらし・ポスター/職場内のメールを活用する

日程を決める

(例) WHO や国が定めているたばこに関連する日程

世界禁煙デー	5月31日
禁煙週間	5月31日～6月6日
世界 COPD デー	11月の第3水曜日

場所を決める

(例) 健康診断、エントランスホール、食堂 等

ポスターの貸出について

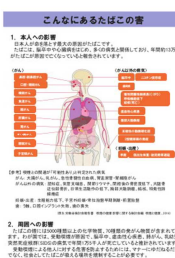
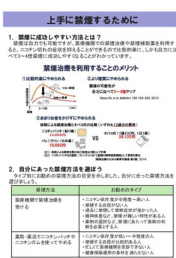
下関市では、ポスターの貸出を行っています。必要時、ご利用ください。

※在庫数の関係により調整させていただく場合があります。

チラシについて

下記、各ホームページからダウンロードできます。ぜひ、ご活用ください。

禁煙支援リーフレット



COPDを知ろう！

行動目標「5月のテーマ」



行動目標はこちらからご覧いただけます！



山口県ホームページ「たばこ対策について」

下関市ホームページ「市民の皆様が健康に
過ごせるための行動目標 5月のテーマ」

3. 禁煙支援

▶禁煙外来に係る費用を会社で負担

禁煙希望者に対し、禁煙外来の受診に係る金額を補助する。

豆知識③ ～禁煙治療について～

禁煙の離脱症状は、禁煙開始から2～3日をピークに10日から2週間程度続きます。つらいと思われがちですが、禁煙補助薬を用いることで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的に楽に禁煙することができます。一定の要件を満たす場合は保険適用で受けられます。禁煙外来での治療を希望される場合は、事前に医療機関に連絡してください。下関市の禁煙外来は、健康やまぐちサポートステーションからご確認いただけます。

【禁煙治療の種類】

嚙んでやめる！ニコチンガム	貼ってやめる！ニコチンパッチ	飲んでやめる！バレニクリン
・口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤。 ・短時間で効果で出るため、急なニコチン欲求に対応できます。 ・薬局・薬店で購入できます。	・1日1回体に貼り、皮膚からニコチンを吸収するニコチン製剤。 ・持続的にニコチンをいれるため、離脱症状を弱めます。 ・薬局・薬店で購入できるものと禁煙外来で処方するものがあります。	・脳の中にニコチン受容体に作用するニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬。 ・禁煙外来で処方します。 ※2016年から出荷停止が続いています。

▶禁煙相談

働き盛り応援講座では、個別相談も実施しており、薬剤師とのワンツーマンで相談できます。

▶禁煙マラソン

禁煙マラソンは、携帯やパソコン等のメールを通じて、禁煙サポート専門家や禁煙に成功した先輩からアドバイスや応援メールの支援が受けられる禁煙サポートプログラムです。

1人では途中でくじけそうになっても、大勢の仲間が励ましがあれば、勇気づけられます！

▶簡易チェックで振り返り

・ニコチン依存度テスト

「厚生労働省 e-ヘルスネット」をご参照ください。

豆知識④ ～COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？～
慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。主な原因は喫煙であることから、「たばこ病」ともいわれています。

・COPD 集団スクリーニング質問票(COPD-PS)

この質問票では、COPDの可能性があるかどうか簡単に調べることができます。

合計点が4点以上の方は、医療機関に相談しましょう。

7ページ「COPDを知ろう！」でご確認いただけます。

豆知識⑤ ～たばこを吸いたい時に、こんな対処方法！～

①体を動かす	②飲み物の利用	③野菜の多食	④その場を離れる
⑤痛み刺激	⑥飲み会の中では、非喫煙者の隣に座る	⑦トイレにたつ	⑧マスクをして口を覆ってしまう

「やまぐち健康経営企業認定制度」のお知らせ

▶やまぐち健康経営企業認定制度とは？

県が、全国健康保険協会山口支部などの保険者と協働して、「健康経営」に取り組む企業を認定する制度です。

＊「健康経営」

従業員の健康管理を、経営的な視点から収益性を高める投資と考え、戦略的に実践することです。



▶制度の流れ



▶認定企業の特典

- ・ 県ホームページ等による公表
- ・ 企業PRのための認定企業の名称や認定ロゴマークの使用、認定証やステッカー、認定企業のぼり等の贈呈
- ・ 健康経営セミナーの優先案内、優先参加等
- ・ 特に優良な認定企業について県知事表彰を実施
- ・ ハローワークの求人票や山口県若者就職支援センターのYYジョブナビ内の企業情報への、認定企業としての記載（別途登録が必要です。）
- ・ 政策入札に係る評価項目として登録（ただし、県内に本社を有する企業が対象。）
- ・ 県の建設工事等競争入札に係る参加資格の審査項目として登録

健康やまぐちサポートステーションより引用

詳しくは、健康やまぐちサポートステーションからご確認いただけます。

個人向けのお知らせ

▶職場のみんなでウォークビズ+（プラス）

職場の仲間と一緒に「歩く」「朝食」「歯みがき」の3つを意識して取組む“健康づくり応援イベント”です。
事務所内で2～5人のチームをつくり、30日間で競います。
健康になれて、素敵な参加賞ももらえるお得なイベントです♪



毎年10月頃に
市ホームページを要チェック！

▶定期的に健康診査を受ける

健康診査を受けることで、自身の健康状態をチェックすることができ、生活習慣等を見直す機会にもなります。
1年に1回、定期的に健康診査を受診しましょう。

下関市では、職場などで健診を受ける機会のない市民の方を対象に健康診査を実施しています。

詳細は、こちらからご確認ください⇒



下記のホームページを参考に受動喫煙対策に取り組みましょう！

◆厚生労働省：

「なくそう！望まない受動喫煙。」



こちらから、全国の事業所などが
取り組んでいる事例集をご覧ください！



◆厚生労働省： 受動喫煙対策



◆厚生労働省： 職場における 受動喫煙防止対策について



◆下関市： 受動喫煙防止対策について



◆下関市： (飲食店を経営する皆様へ) 受動喫煙防止対策について



令和7年1月作成

下関市地域保健・職域保健連携推進協議会

事務局 083-231-1408