

Q1 流行している電子たばこ。健康のリスクは紙巻きたばこより低いのですか？

A 低くはありません。ニコチンやタールなどの有害物質は、紙巻きたばこと同じくらい含まれていて、安全性が高くないことが分かっています。



何でも聞いてくださいね！

禁煙したいけど、実際にはなかなか…そんなあなたに

薬剤師さんに聞いた 禁煙Q&A集

南草津プラス薬局
薬剤師 杉本佳奈映さん

Q2 禁煙を始めるのに良いタイミングはありますか？

A 誕生日やお正月などの記念日に合わせるのが良いタイミングかと思います。周りの人に宣言して、応援してもらいましょう。ただ、ニコチンには依存性があり、たばこをやめたくても自分の意志だけでは難しいことも多いです。その時は私たちに相談してください。

Q3 禁煙支援薬剤師って何ですか？

A 禁煙支援・指導方法の正しい知識をもつ、滋賀県薬剤師会が認定した薬剤師です。禁煙支援出前講座をしています。出前講座の内容は「上手な禁煙のやり方」や「肺年齢測定」など、依頼者のご要望にお応えします。事業所や自治会単位などで申し込みが可能。講師料は無料ですので、ぜひご利用ください。

Q4 禁煙にチャレンジしたけど失敗しました。1度で成功する人はいますか？

A なかなか1度で成功する人は少ないです。失敗しても気にせず、禁煙のタイミングの問題と思ひましょう。失敗は成功のもと！次のチャレンジのために「その1本を吸わないためにはどうすれば」と考えることや禁煙に成功した生活を想像して「楽しみながら禁煙する」と考えることが大切です。

Q5 薬局での相談は有料ですか？

A 相談は無料です。「禁煙したいんですけど、相談のってもらえますか？」「広報紙を見て相談にきました」と気軽に声をかけてください。禁煙支援薬剤師がいない時間帯もありますので、まずは電話でお問い合わせください。

薬剤師は薬の面から話ができる専門家です。持病や服用している薬の面から、さまざまな提案ができます。薬局でも相談ができること、ぜひ知っておいてください。

草津市内で禁煙治療ができる医療機関、禁煙支援薬剤師のいる薬局を紹介しています

詳しくはこちらをチェック！



禁煙したい人を応援！

市では、禁煙したい人を応援する禁煙チャレンジ事業（禁煙相談）を実施しています。

職場または個人で参加しませんか？たばこを吸いたくなる状況を振り返りながら禁煙するタイミングや対処法について相談ができます。

詳しくは、お問い合わせください。

路上でもマナーを

草津市路上喫煙の防止に関する条例では、庁舎敷地外の道路などにおいても、人の迷惑になったり、被害を与えたりするおそれのある路上喫煙をしないよう努めることとしています。喫煙マナーを守り、望まない受動喫煙を防ぎましょう。

ラジオから発信、健幸都市！

えふえむ草津（FM78.5MHz）にて、毎月第4金曜正午～12:30「スマートウェルネスくさつ〜めざせ健幸都市〜」を配信してるたび！ぜひ聞いてほしいたび〜！



受動喫煙とは？

本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。受動喫煙により、肺がんや脳卒中、虚血性心疾患など、さまざまな病気のリスクが高くなることが分かっています。

法律はこのように改正されました

- 望まない受動喫煙による健康影響をなくす
- 健康に影響が大きい子ども、患者などに特に配慮する
20歳未満の人が主に利用する施設や屋外、病院などでは、受動喫煙対策をいっそう徹底する。
- 施設の区分・場所ごとに対策を実施する
施設や場所ごとに異なる喫煙ルールを定め、喫煙室には標識の掲示を義務付ける。



施設の区分	主な施設	対応	施行日
[第一種施設] 子どもや患者などに特に配慮すべき施設	● 行政機関の庁舎 ● 学校、児童福祉施設 ● 病院、介護老人保険施設 など	敷地内禁煙 ※屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所に喫煙場所を設置することができる	2019年 7月1日
[第二種施設] 上記以外の多くの人 が利用する施設	● 事務所 ● 工場 ● ホテル、旅館（客室を除く） ● 飲食店 など ● 既存の経営規模の小さな飲食店	原則屋内禁煙 ※喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要 喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能（経過措置）	2020年 4月1日
喫煙を主目的とする施設	● バー・スナック ● 公衆喫煙所 など	施設内で喫煙可能	
屋外・家庭など		喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮	2019年 1月24日

健康増進法・禁煙に関すること 問 健康増進課（2階）☎561-2323、FAX 561-2482
市庁舎に関すること 問 総務課（3階）☎561-2305、FAX 561-2483



みんなの
健幸都市くさつ
vol.4

草津市は、誰もが心も体も健やかで幸せを感じられるまちをめざして、「まち」「ひと」「しごと」を切り口に、健幸づくりへの取組を進めています。

今回は、「受動喫煙」について特集します。

なくそう！ 望まない受動喫煙！

市庁舎、敷地内全面禁煙に

「健康増進法の一部を改正する法律」が来年4月までに、段階的に施行されることになりました。多くの人々が利用する施設などの区分に応じて、決められた場所以外では喫煙が認められなくなります。市でも、7月1日から、さわやか保健センター、アミカホールを含む市庁舎が敷地内禁煙となります。