



# 今こそ禁煙！

# 喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めます！

## たばこは肺に大きなダメージを与えている

たばこの煙には、有害物質を含む約 5,300 種類の化学物質が含まれています。これらの物質は、たばこのフィルターを通して、肺に取り込まれ、肺の組織を破壊し、肺機能を低下させます。

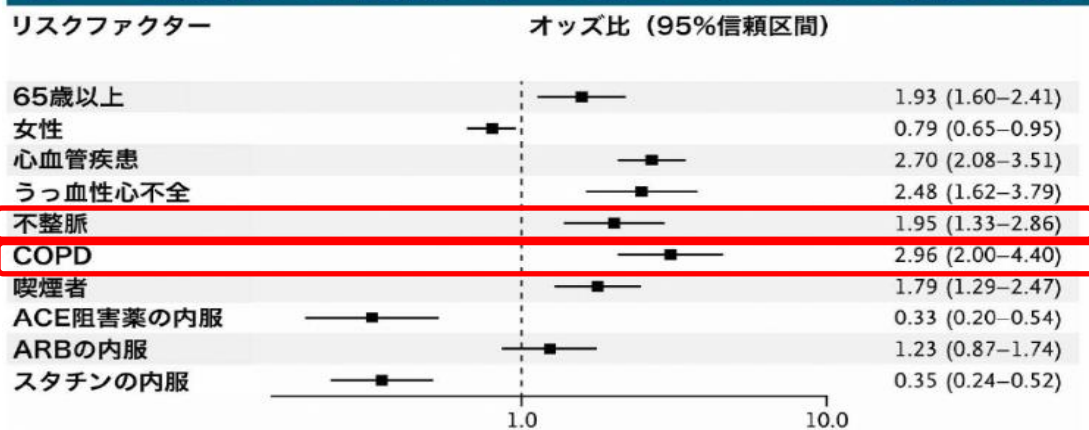


**喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスクです！**

喫煙者は、非喫煙者に比べて、新型コロナウイルス感染症による致死率が約 **1.8 倍** も高いと言われ、喫煙が主な原因である慢性呼吸器疾患（COPD）患者は、COPD でない方より約 **3 倍** も致死率が高いと報告されています。（図4）

WHO（世界保健機関）は、新型コロナウイルス感染症対策として、「禁煙」を強く推奨しています。

図4 基礎疾患ごとや内服薬ごとにみた新型コロナウイルス感染症の死亡リスク



(Mehra MR, et al. Cardiovascular disease, drug therapy, and mortality in Covid-19. N Engl J Med 2020.)  
出典 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第2版 より抜粋

喫煙室は「**3密**」です！

喫煙室は、「**3密**」（密閉・密集・密接）であるため、感染のリスクが高い場所です。

喫煙室の利用は控えましょう。



# この機会に禁煙を！

新型コロナウイルスに負けないために、まず禁煙を！  
ご家族や周りの方がたばこを吸っていたら、禁煙をおすすめしてください。

たばこ代より  
安い？！

**禁煙外来を利用しましょう！**



Q1 禁煙治療はいくらかかるの？

A1 自己負担3割の場合、約3ヶ月の治療スケジュールで約2万円。

1日1箱喫煙する場合（500円換算）、約3か月分のたばこ代（約45,000円）より  
保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなります。

Q2 県南にも病院はあるの？

A2 あります。福島県のホームページをご確認ください。

## ～福島県禁煙外来情報～

禁煙治療を行っている県内の医療機関をホームページで紹介しています。  
右のQRコードをお手持ちの携帯電話やスマートフォンで読み取ってください！



# はじまっています！ 望まない受動喫煙のない社会！



**受動喫煙**（他人の吸ったタバコの煙を周囲の人が吸い込むこと）は、  
肺がんや虚血性心疾患、COPD等の病気の原因となります。

日本では、受動喫煙が原因で死亡する人が年間15,000人と推計されています。

今年の4月1日から、望まない受動喫煙の防止を図るため、  
飲食店も含む多くの人々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。



## 飲食店

2020年4月1日から  
「原則屋内禁煙」です。



## オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送  
事業船舶・鉄道、その他全ての施設

2020年4月1日から  
「原則屋内禁煙」です。

20歳未満の  
立入禁止

20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に

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に

標識掲示が  
義務付け

喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

※義務違反時には  
指導・命令・罰則等が  
適用されることがあります

詳しい情報はこちらへ  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙

