

禁煙のメリット ～健康への道のり～

- 禁煙開始直後 ●周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる
- 20分後 ●血圧と脈が正常値に下がる●手足の体温が上がる
- 8時間後 ●血中の一酸化炭素濃度が下がる●血中の酸素濃度が上がる
- 24時間後 ●心臓発作の可能性が減る
- 48時間後 ●味覚や嗅覚がよくなる●歩行が楽になる
- 2週間～3カ月後 ●循環機能がよくなる●肺機能が30%よくなる
- 9カ月後 ●咳や息切れが改善する●スタミナが戻る●気道の自浄作用がよくなり、感染を起こしにくくなる
- 1年後 ●喫煙により高まった虚血性心疾患のリスクが半減する
- 10～15年後 ●種々の病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく

■医療情報

平成18年度から 禁煙治療が受けやすくなります

たばこが止められず「ニコチン依存症」と診断された人に対する禁煙治療が、4月から公的医療保険の給付対象になります。これは、喫煙が「ニコチン依存症」という病気に認定されたため、禁煙治療に対し保険が適用されます。

▶治療対象者…次のすべてに該当する方

- ①ニコチン依存症と診断された場合
- ②ただちに禁煙しようと考えている場合
- ③禁煙治療を受けることに同意している場合
- ④プリンクマン指数（1日喫煙本数×喫煙年数）が200以上である場合

■禁煙に関する問い合わせ

村保健センター ☎29-1231
県南保健福祉事務所健康増進グループ ☎0248-22-5443



吸わなくなってから 体の具合がいい

緑川好之さん
(赤坂中野字取上)

たばこを休んでから2カ月になります。前々から吸う本数を減らせとかやめたほうがいいと、妻や看護師をしている娘に言われていたのですが、50歳の節目の年なので、体のことを考えて今年になってから休んでいます。

今では、吸っていたときに出ていたせきも少なくなり、体についていたたばこの臭いもなくなったと言えます。やめるときはニコチンガムなども噛みましたが、休んでからは体の具合もいいので、これからも続けていきたいと思っています。

たばこ対策の用語集

- 防煙対策…未成年者の喫煙が法律上禁止されていることから、喫煙を防止することおよび喫煙による健康影響を保護する対策で、喫煙開始および喫煙習慣化を防止する対策をいいます。
- 分煙対策…公共の施設や職場などにおいて受動喫煙による影響を排除または減少させるための対策です。

村防煙及び分煙推進協議会およびワーキンググループ活動状況

- 平成16年12月 鮫川村防煙及び分煙対策協議会を設置。第1回対策協議会開催（健康づくりセミナーを実施。テーマ…たばこか健康か、講師…岩波洋坪井病院院長）
- 平成17年1月 第2回対策協議会開催（健康増進法について学ぶ。講師…遠藤幸男県南保健福祉事務所長）公共施設内の分煙および禁煙を開始
- 平成17年2月 第3回対策協議会開催。（各施設の防煙及び分煙推進対策計画の策定を検討する。禁煙サポートについて学ぶ。講師…本村和則村診療所長、県南保健福祉事務所担当者）
- 平成17年7月 第1回「学校等子どもに関するワーキング」開催
- 平成17年8月 第2回「学校等子どもに関するワーキング」開催
- 平成17年9月 第1回「飲食店及び企業等に関するワーキング」開催
- 平成17年9月 第2回「飲食店及び企業等に関するワーキング」開催
- 平成18年2月 第1回「地域公共施設に関するワーキング」開催。第4回対策協議会開催。（各ワーキンググループから検討結果の発表、受動喫煙防止計画について検討）

平成18年から20年までの
具体策を盛り込む

平成十七年度は、これまで行った喫煙環境の調査や、たばこの健康影響などについての学習を踏まえ、受動喫煙を防ぐための環境整備やその支援方法などについて三つのグループに分かれて検討を重ねました。

- ①学校等子どもに関するグループ（子どもセンター・学校など）
- ②地域公共施設に関するグループ（各行政区・公共施設など）
- ③企業・飲食店等に関するグループ（村内の各事業所、飲食店など）

これら三つのグループで検討された内容をもとに、村では、「鮫川村地域受動喫煙防止推進計画」を作成。二月二十七日、保健センターで行われた防煙及び分煙推進協議会で承認されました。この計画には、たばこ対策を村の健康づくりの重要課題と位置づけ、家庭や学校、職場、地域が総合的に取り組めるように、平成十八年から二十年までの具体的施策や目指す方法が盛り込まれています。

協議会およびワーキンググループ委員の皆様には、ご多忙中ご尽力いただいたことに感謝申し上げます。



村の防煙対策の方向を定めた村防煙及び分煙対策協議会（2月27日）

■特集2

たばこと共存する 地域づくりのために

「鮫川村地域受動喫煙防止推進計画」を策定

平成16年12月に「村防煙及び分煙推進協議会」を設置

村では、健康増進法第二十五条「受動喫煙防止の施設を管理する者は受動喫煙防止の措置を講ずるよう努める」を受けて、平成十六年十二月に「鮫川村防煙及び分煙推進協議会」を設置しました。

この協議会は、村内の公共施設などの受動喫煙防止を推進することを目標とし、「受動喫煙の健康影響」や「健康増進法」について学びながら、防煙および分煙対策について検討を重ねてきました。その結果、平成十七年一月十三日から、公共施設や学校など多くの人（未成年者を含む）が集まる施設での施設内禁煙が実施されました。

その後、協議会では、乳幼児から高校生までの学校施設、行政区などの集会施設、企業および事業所・飲食店など、たくさんの方が集まる施設を3つのグループに分け、受動喫煙防止について学習しながら、対策を検討することになりました。

グループごとに具体的な受動喫煙防止対策を検討



村地域受動喫煙防止推進計画

(1) 方向性
 たばこに関する正しい情報の提供が最も重要であり、正しい理解のもとに村民が集まる場所での受動喫煙による健康影響を受けないよう、また、受けさせないような地域づくりを目指します。

(2) 対象施設
 ●学校などに関する施設 5カ所 ●公共施設など 8カ所 ●福祉医療商工施設 6カ所
 ●行政区施設(区施設7カ所、地区施設30カ所) ●企業施設 17カ所 ●飲食店 8カ所

(3) 受動喫煙防止に関する環境整備などの具体的施策

①受動喫煙防止のための分煙環境を整備する

領域	方策の骨子	18年	19年	20年
子どもなどの施設(乳幼児・学校など)	さめがわっ子の無煙環境づくりの推進および拡大(分煙)	学校施設	H18.4.1 敷地内禁煙	▶
		各家庭	各種調査	家庭内分煙の推進
公共施設	受動喫煙防止のための分煙環境づくりの推進および拡大	公共施設	公用車内全面禁煙	敷地内禁煙▶
		福祉医療などの施設	H18.4.1 施設内禁煙	▶
地域行政区	受動喫煙防止のための分煙環境づくりの推進および拡大	行政区集会施設	H18.4.1 施設内禁煙(3カ所)	H19.4.1 施設禁煙(4カ所)
		各地区集会施設	H18.4.1 施設内禁煙(3カ所)	H18.4.1 施設内禁煙推進(27カ所)
企業・事業所など	受動喫煙防止のための分煙環境づくり	企業・事業所などの施設禁煙推進		
飲食店(旅館、直売所などを含む)	健康応援店として健康に優しいお店環境づくり(分煙と栄養カロリー表示など)	うつくしま健康応援店の推進		

②たばこに関する情報を提供する

領域	方策の骨子	18年	19年	20年
子どもなどの施設(乳幼児・学校など)	村内統一の防煙教育の実践および連携の推進	村内統一の防煙教育の開始		▶
公共施設	受動喫煙の健康影響および禁煙サポート教育の推進	職員の健康教育機会の推進		
地域行政区	受動喫煙の健康影響および法律、禁煙サポート教育の推進	地域住民	地域住民に対する健康教育	
		各種地域団体	各種地域団体など健康教育を実施	▶
企業・事業所など	受動喫煙の健康影響および法律、禁煙サポート教育の推進	職員の健康教育の機会の提供と環境検討の推進		
飲食店(旅館、直売所などを含む)	健康応援店についての理解の推進	地域住民に対する健康教育(行政区)		

③禁煙希望者に対する禁煙支援の環境を整備する

領域	方策の骨子	18年	19年	20年
子どもなどの施設(乳幼児・学校など)	防煙教育の質の向上 教職員の禁煙希望者への支援	常習性のある者の個別支援		▶
公共施設	職員の禁煙希望者への支援	職員の禁煙希望者の個別支援		
地域行政区	住民の禁煙希望者への支援	禁煙希望者の個別支援		
企業・事業所など	職員の禁煙希望者への支援	職員の健康教育の機会の提供と環境検討の推進		
飲食店(旅館、直売所などを含む)	家族や職員の禁煙希望者への支援	禁煙希望者への個別支援		▶

(4) 計画の実施期間 平成18年度～20年度

(5) 計画の評価年度 平成21年度



学校等子どもに関するグループ

代表 塙馨鮫川小学校長(村校長会長)

4月1日から学校などの敷地内禁煙を実施
対象施設
 (こどもセンター、鮫川小学校、青生野小学校、鮫川中学校、東白農商高鮫川分校)

■メンバー
 鮫川小、青生野小、鮫川中、東白農商高鮫川分校、村教育課、こどもセンター、県南保健福祉事務所、村住民福祉課担当者

学校等子どもに関するグループでは、昨年7・8月にたばこに関する検討会(ワーキング)を行いました。
 このグループには、村内の小中学校、高校、村、県の担当者が参加し、子どもたちの生活実態の報告や受動喫煙防止に関する方策の検討が行われました。

その中で、平成16年度に行った子どもたちの喫煙に関するアンケートの調査結果から、低学年からたばこに触れている現状を踏まえ、防煙教育内容のマニュアル化や、次年度の教育計画に防煙教育を取り入れる(年長児から高校3年生までの村内統一の防煙教育)

などの対策をとります。
 また、平成17年1月から施設禁煙となっていますが、敷地内全域で学ぶ子どもたちにとって防煙が十分とはいえないことから、子どもの無煙環境づくりのために、4月1日から学校などの敷地内禁煙を実施することとなりました。

■メンバー
 各行政区長、村総務課・村住民福祉課担当者

地域公共施設に関するグループ

代表 鷲野谷武志富田区長(区長等会長)

各行政区の集落センターや地域の集会所を順次施設内禁煙に



地域公共施設に関するグループでは、各行政区の区長が参加し、地域の公共施設である集落センターや集会所における喫煙環境について検討されました。今回対象施設とされたのは、行政区にある7カ所の集落センターおよび地域ごとに設置されている集会所など30

カ所の計37カ所で、施設内禁煙を目標としています。
 現在、各施設で施設内禁煙を実施しているところがないことから、まずは、地域の住民の方の理解を得るために、組長評議委員会や農事組長会議などの場での説明や受動喫煙の健康について

の学習機会の提供などを行っていきます。(3月に行われた各区の総会などで、一部の区の施設で施設内禁煙を実施することが決まっています)
 また、役場などの公共施設では、公用車や敷地内での禁煙に取り組むことが検討されました。



飲食店・企業等に関するグループ

代表 湯坐好郎村商工会長

飲食店は、健康に優しい「うつくしま健康応援店」を推進。
 企業(事業所)では、分煙環境を推進するため学習や検討の機会を確保。

■メンバー
 村内飲食店(旅館・直売所含む)・企業関係者

飲食店・企業等に関するグループでは、昨年8月と9月に1回ずつ検討会を開催しました。
 このグループには、飲食店および企業の関係者が参加し、喫煙環境に関するアンケートや分煙環境の方策などを検討しました。

まず、飲食店では、現在健康応援店に加入している2カ所(ほっとはうす・さめがわ、早女川食堂)のほかに6カ所の飲食店に健康応援店になってもらえるよう加入を推進していきます。営業面での影響なども考えられますが、飲食店利用者への理解を促し、健康に

優しいお店づくりを目指していきます。
 また、企業については、事業主の考え方や喫煙者の数などにより対策がさまざまであることから、平成18年度から職場で受動喫煙に関する健康影響や法律などを学習する機会を提供し、防煙環境を整備していきます。

■うつくしま健康応援店とは、外食を上手に利用して健康な毎日を送ることができるように、県民の健康づくりをサポートする県が登録した飲食店で、次のことに取り組んでいます。(提供するメニューの栄養成分の表示、ヘルシーメニューの提供、セレクトメニューの提供、きれいな空気を提供など)