

# 市のたばこ対策



平成30年7月25日に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取組が強化されたことに伴い、令和2年4月1日からオフィスや商業施設、飲食店などで原則屋内禁煙が義務付けられました。市においても、喫煙防止対策や公共施設等の受動喫煙防止対策を講じていますが、全国と比べても喫煙率が高い傾向にあります。これからも、たばこの健康被害防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 禁煙ポスターを配布しています

市では、市民や観光客の受動喫煙を未然に防ぐため、店舗等の出入口など、外から見える場所に貼り付ける「禁煙ポスター」を作成し、無料で配布しております。ステッカータイプもあります！ポスター掲示にご協力いただける方や店舗等にはポスターを配布いたしますので、弘前市保健センター（☎37-3750）までお問い合わせください。なお、市ホームページから画像をダウンロードして使用することもできます。禁煙ポスター（A5判・紙製）▶

受動喫煙防止にご協力ください



- たばこの健康被害防止対策についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。
- 市では、たばこの健康被害防止対策について出前講座を実施しておりますので、ぜひご利用ください。



# 知っておきたい！たばこ情報

## ○喫煙は死亡の最大の要因

日本では喫煙により毎年約13万人が死亡  
※COPDによる死亡数は、約1万9千人

### 喫煙による健康被害

- がん ●脳卒中 ●心疾患
- 流産、早産 ●2型糖尿病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) など

※COPDとは、肺気腫や慢性気管支炎の併称のことをいいます。

■禁煙は、何歳から始めても体にいいことがあります。色々な禁煙方法がありますので、詳しくは、禁煙治療実施医療機関や弘前市保健センターにご相談ください。（☎37-3750）

## ○受動喫煙による健康被害は確実

日本では受動喫煙により毎年約15,000人が死亡

### 受動喫煙による健康被害

- 肺がん ●心疾患
- 脳卒中 ●喘息
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS) など

■たばこの煙はPM2.5の1つです。煙の粒子が小さく、ガス成分もあるため、換気扇や空気清浄機を利用して受動喫煙を完全に防ぐことはできません。また、電子たばこは、電氣的に加熱し、エアロゾルを吸引するもので、注意が必要です。



■たばこの健康被害についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。

## COPDの予防と治療方法は、たばこを吸わないことです



喫煙で傷ついた肺を元に戻す方法はありません。COPDでは、肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなって、息苦しさ、特に息を吐きだすにくいという症状が現れます。多くの場合、せきやたんが長く続きます。初めのうちは、階段を上がるなどの運動時だけ症状が現れます。症状が気になる方は、禁煙治療実施医療機関にて、詳しい検査（吸入薬を使用する肺機能検査）を受けましょう。COPDの方は、かぜやインフルエンザをきっかけに症状が急速に悪化する場合があります。繰り返すと病気の進行が速くなります。インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

# 禁煙治療実施医療機関

医療機関名	住所 電話番号	診療科	受付曜日	受付時間（外来）	
				午前	午後
1 ナルミ医院	南川端町13 Tel.33-1507	内科	月～土 ※水・土は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:00
2 畑山医院	石川字春仕内97-1 Tel.92-2115	内科 循環器科	月～土 ※木・土は午後休診	9:00～12:30	3:00～6:00
3 副島胃腸科内科	稔町8-1 Tel.38-8080	内科	月・火・水・土 火・木	9:00～12:30	2:30～6:00
4 よしだ耳鼻科・小児科	中野2丁目1-15 Tel.33-2306	耳鼻咽喉科 小児科・内科	月～金 ※水は午後休診 土	9:00～12:00 9:00～13:00	3:00～7:00
5 恵こどもクリニック	宮川1丁目2-2 Tel.36-4152	小児科 アレルギー科	月～土 ※水・土は午後休診	9:00～12:30	2:30～6:00
6 消化器内科 中畑クリニック	泉野1丁目5-3 Tel.89-1700	内科	月～土 ※木・土は午後休診	9:00～12:30	2:00～6:30
7 佐藤内科医院	覚仙町15-1 Tel.34-2126	内科	月～金 土	9:00～12:00 9:00～12:30	2:00～6:00
8 くどう内科消化器・ 肝臓クリニック	石川字石川97 Tel.92-3316	内科	月～土 ※土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:00
9 伊藤クリニック	元大工町36-1 Tel.32-0630	内科	月～土 ※木は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:00
10 場崎クリニック	代官町86-2 Tel.38-6600	内科	月～土 ※水・土は午後休診	8:30～12:00	3:00～6:00
11 なんば耳鼻咽喉科	高田5丁目2-3 Tel.55-8749	耳鼻咽喉科	月・火・水・金 土	9:00～12:30 9:00～13:00	3:00～6:00 2:30～6:00
12 桔梗野こども・おとな クリニック	桔梗野2丁目13-5 Tel.38-3080	内科	月～土 ※水・土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:00

（令和6年11月1日現在）

※現在、全国的な禁煙治療薬の不足により、禁煙外来を休止している医療機関があるため、事前に医療機関を確認し、予約してから受診してください。