

みんな知っている？たばこのルール



マナーから **ルール** へ

2020年4月1日より改正された健康増進法をご存じですか？

本人がたばこを吸っていなくても
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 **受動喫煙** といいます。



喫煙できる飲食店や施設、職場など…
望まない受動喫煙により、知らないうちに有害物質を
吸い込んでしまっているかもしれません。

そのような「**望まない受動喫煙をなくす**」ためのルールが
改正健康増進法です。

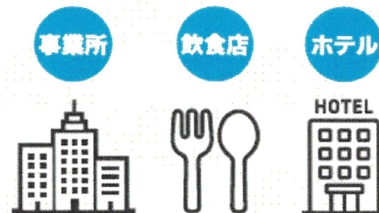
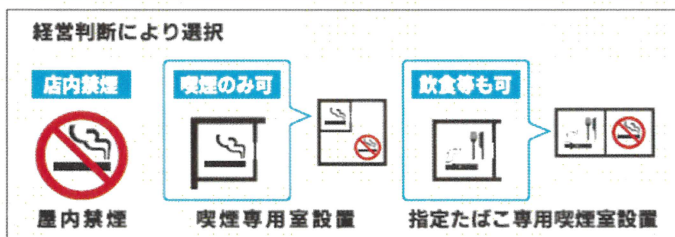
ルールを知って守って
望まない受動喫煙のない社会
をつくろう！

①原則敷地内禁煙の施設

子どもや患者等に特に配慮すべき施設
屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が
とられた場所に、喫煙場所を設置することができる。



②原則屋内禁煙の施設



喫煙を認める場合は
喫煙専用室などの
設置が必要

③標識の掲示義務について

各種喫煙室を設置する場合は、標識の掲示が必要

喫煙室を設置する場合は、①喫煙をすることができる場所である旨
②20歳未満の者の立入が禁止されている旨の掲示が
義務づけられています。



④義務違反の罰則について

義務違反時の指導・命令・罰則の適用について

改正法によって、違反者には、罰則（過料）が科せられることが
あります。過料の金額については、場合によって異なります。
改正法においては、施設の管理権限者等に以下の義務を
課しています。

- ①喫煙防止場所での喫煙器具、設備等の設置禁止
- ②標識の掲示
- ③各種喫煙室の基準適合 など

事業所 **最大50万円**
喫煙器具・設備等の撤去命令に違反した
管理権原者には最大50万円

最大50万円
基準に適合した標識の掲示命令に違反した
管理権原者に最大50万円

個人 **最大30万円**
喫煙禁止場所で喫煙の改善命令に違反した
人は最大30万円

6/4~6/10は、歯と口の健康週間！

「たばこ」と「歯周病」

たばこの喫煙は歯周病の危険因子No.1

たばこを吸っていると・・・

- 歯垢がつきやすい
- 歯ぐきが黒ずむ
- 歯茎の血液循環が悪くなる
- 歯周病菌が増え、歯槽骨（歯を支えているあごの骨）が減りやすい

歯周病



たばこを吸う人は
吸わない人の4倍のリスク！

→気づいたときには**重度の歯周病**になっている・・・

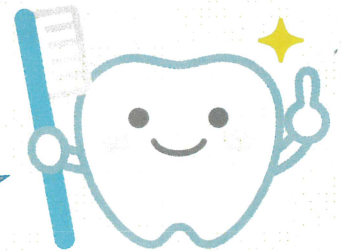
歯と歯ぐきを健康に保つために
年2回は、**歯科医院**で**定期健診**を受けましょう。



歯周病のセルフチェック



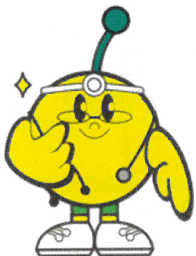
これを機会に
ぜひ禁煙を！



- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

項目に当てはまるかに関わらず毎食後ていねいな歯磨きを！

※厚生労働省eヘルスネット(歯周病) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth-summaries/h-03>



歯みがきは 体を守る 最前線！
歯周病についてのサイトはこちら！→

