

喫煙する人もしない人も 気持ちよく過ごせる 環境づくりにご協力を

区では、「中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例」および「中央区歩きタバコ及びポイ捨てをなくす条例」により、指定喫煙場所以外の道路、公園などの公共の場所での喫煙を禁止しています。喫煙の際は、条例で定めた「中央区たばこルール」を守り、屋外での受動喫煙の防止にご協力ください。

☎中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係 ☎(3546)5762



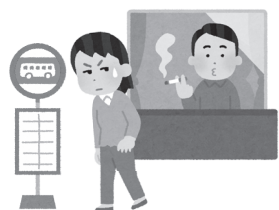
▲区HP

喫煙者が守るべきルール

- 公共の場所では、指定喫煙場所以外で喫煙をしない



▲指定喫煙場所一覧



- 私有地で喫煙をする場合であっても、公共の場所にいる人にたばこの煙を吸わせない

- 近くに子どもや妊婦など健康に配慮が必要な人がいるときは喫煙を控える



灰皿を設置する事業者が守るべきルール

- 人通りの多い場所の近くに灰皿を置かない



- 子どもの通学時間帯に灰皿を使わせない

- 喫煙をする人が多いときは、譲り合っでの利用を呼び掛ける



従業員の方の中に喫煙者がいる事業所へのお願い

通勤時間帯やお昼休みの時間帯を中心に路上喫煙や吸い殻のポイ捨てが増加し、喫煙者と非喫煙者間でのトラブルやポイ捨てによる火災などが発生しています。

従業員の方の中に喫煙者がいる場合には、中央区たばこルールを遵守していただくとともに、事業所内に喫煙場所の整備をご検討ください。

喫煙場所の整備に当たっては、アドバイザー派遣を行っていますので、ぜひご活用ください。

区の取り組みについて

中央区たばこルールの遵守の徹底のため、区内全域を対象とした巡回パトロールや、警察などの関係機関と連携した合同パトロールを定期的実施しています。また、路面シートの貼付なども行っています。



▲リーフレット



▲路面シート

禁煙外来医療費助成

対象

区内在住の禁煙を希望する方

助成対象額

健康保険が適用される禁煙外来での治療に要する医療費の自己負担額(上限10,000円)

上限人数

24人(先着順)

手続き方法

医療費助成を受けるには、治療前に「禁煙外来医療費助成登録決定」を受ける必要がありますので、中央区保健所、日本橋・月島・晴海保健セ

ンターで手続きをしてください。

また、治療終了後1年以内に中央区保健所、日本橋・月島・晴海保健センターで費用助成の手続きをしてください。

禁煙治療の概要

条件

- ①ニコチン依存度テストで5点以上
- ②1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上(34歳以下はこの条件は不要)
- ③1カ月以内に禁煙を始めたいと思っている

- ④禁煙治療を受けることに文書で同意している

- ◎健康保険などで禁煙治療を受けない医療機関もあります。

費用

一般的には計5回の診察で自己負担額は13,000~20,000円程度(処方薬代含む)

受動喫煙の害

たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が存在し、その中の60種類以上の物質は発がん性が指摘されています。喫煙は喫煙者本人ばかりでなく周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を与えます。喫煙による健康への影響は、心臓血管疾患、呼吸器系疾患、がんなどがあります。

禁煙にチャレンジしてみませんか

禁煙外来では医師や看護師からの力強いサポートを受けながら禁煙に取り組むことができ、自力での禁煙に比べて禁煙率が高まることも示されています。禁煙に失敗した経験のある方、なかなか一歩踏み出せない方など、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

☎中央区保健所健康推進課給付係

☎(3541)5930

日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

月島保健センター健康係

☎(5560)0765

晴海保健センター健康係

☎(6381)2972