豊島区 環境保全課

豊島区 たばこルール

Toshima Smoking Rules
丰岛区吸烟规定

豊島区では、吸う人も吸わない人も、誰もが気持ちよく過ごすために、条例でルールを定めています。

Toshima City has established rules on smoking to ensure that smokers and non-smokers alike can spend their time here in comfort.

为了同时给吸烟与不吸烟人士提供舒适的生活环境、
丰岛区吸烟相关条例规定如下。

みんなで守ろう

01 区内全域の道路や公園などの公共の場所で喫煙することは禁止されています。たばこは指定の喫煙所で吸いましょう。

Smoking is prohibited on streets and in parks, and in all other public spaces throughout the city.
Please smoke in the designated smoking spaces.

全区内道路及公园等公共场所禁止吸烟。
请至指定的吸烟点吸烟。

02 区内全域で、ポイ捨ては禁止です。安全できれいなまちにしましょう。

Littering is prohibited within the city. Take your trash with you to keep the city safe and clean.

全区内禁止乱扔垃圾。请维护街区安全整洁。

03 駐車場などの民間私有地でも、煙の向き等を考えて周囲の人にたばこの煙を吸わせないよう配慮しましょう。

Even when smoking in parking lots or other privately owned spaces, please be considerate of those nearby to prevent second-hand smoke inhalation.

在停车场等民间私有地吸烟时、请注意烟雾方向、
避免让周围的人被动吸烟。

健康のために、禁煙しませんか？

喫煙に関する病気による死亡者数は年間19万人

たばこには70種類以上の発がん性物質が含まれ、心臓病、脳卒中、COPDなど様々な病気を引き起こすリスクを高めます。

受動喫煙によっても、喫煙者と同様のリスクがあります

たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が主流煙の数倍含まれています。特に子どもは体が小さく悪影響が出やすいです。

- 虚血性心疾患 1.3倍
- 乳幼児突然死症候群
- 肺がん 1.28倍
- 呼吸器疾患
- 脳卒中 1.24倍
- 中耳炎

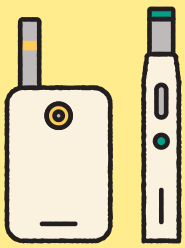
子どもや胎児は自分の意志でたばこの煙を避けることができません。
周りにいる大人が守ってあげることが必要です。

ご家族やご自身の健康のために禁煙しませんか！

禁煙は何歳からはじめても効果があります。

新型たばこなら大丈夫？

「加熱式たばこ」や「電子たばこ」を使用する人が増えています。有害物質や、発がん性物質が含まれていることは明らかになっていますが、販売されてからの年月が浅いため、長期的な健康リスクについてはよくわかっていません。



つらい禁煙から楽な禁煙へ

● 禁煙外来
治療条件を満たせば、健康保険で治療することができます。

● 禁煙補助剤
医療機関や薬局で購入できます。離脱症状を軽くする効果があります。

子どものためにも禁煙したいと考えている方へ

豊島区では、指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した区民に禁煙外来治療費を助成しています。

対象　区内在住で、妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方（健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る）　※禁煙治療開始前に登録手続きが必要です。

お問い合わせ

健康推進課保健指導グループ
TEL. 3987-4174　FAX. 3987-4178

長崎健康相談所保健指導グループ
TEL. 3957-1191　FAX. 3958-2188

地域保健課がん対策・健康計画グループ
TEL. 3987-4243　FAX. 3987-4110