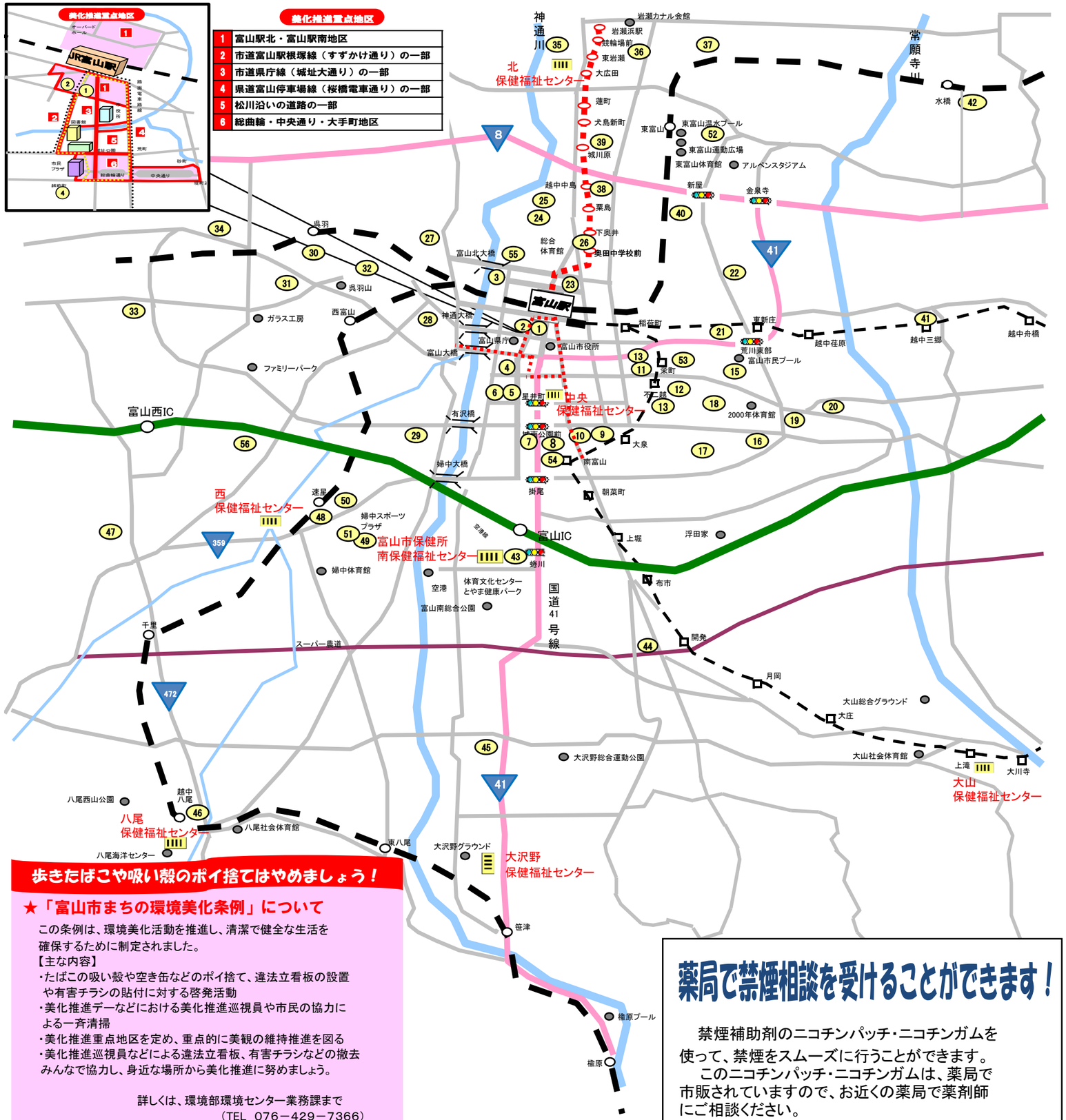
美化推進重点地区

1	富山駅北・富山駅南地区
2	市道富山駅根塚線（すずかけ通り）の一部
3	市道県庁線（城址大通り）の一部
4	県道富山停車場線（桜橋電車通り）の一部
5	松川沿いの道路の一部
6	総曲輪・中央通り・大手町地区



歩きたばこや吸い殻のポイ捨てはやめましょう！

★「富山市まちの環境美化条例」について

この条例は、環境美化活動を推進し、清潔で健全な生活を確保するために制定されました。

【主な内容】

- たばこの吸い殻や空き缶などのポイ捨て、違法立看板の設置や有害チラシの貼付に対する啓発活動
- 美化推進デーなどにおける美化推進巡視員や市民の協力による一斉清掃
- 美化推進重点地区を定め、重点的に美観の維持推進を図る
- 美化推進巡視員などによる違法立看板、有害チラシなどの撤去

みんなで協力し、身近な場所から美化推進に努めましょう。

詳しくは、環境部環境センター業務課まで
（TEL　076－429－7366）

薬局で禁煙相談を受けることができます！

禁煙補助剤のニコチンパッチ・ニコチンガムを使って、禁煙をスムーズに行うことができます。

このニコチンパッチ・ニコチンガムは、薬局で市販されていますので、お近くの薬局で薬剤師にご相談ください。

富山市内の禁煙治療に保険が使える医療機関（NPO法人日本禁煙学会ホームページより）

令和5年2月1日現在

		医療機関名	所在地	電話番号	☆は専門認定者在
総曲輪	1	城石内科クリニック	桜町2-1-10	441-2015	
愛宕	2	ミワ内科クリニック	新富町1-4-3 ﾐﾜﾋﾞﾙ2F	482-3014	
	3	山西医院	牛島本町2-6-8	441-6770	
西田地方	4	富山医療生活協同組合 富山診療所	千石町2-2-6	420-0367	
	5	八木産婦人科医院	西四十物町2-18	423-3350	
	6	吉田内科医院	桃井町1-6-8	421-1878	
光陽	7	医療法人社団城南会富山城南温泉病院	太郎丸西町1-13-6	491-3366	
堀川	8	武内クリニック　TAKEPON	太郎丸本町1-6-15	461-7769	
	9	藤田内科医院	堀川小泉町1-19-3	422-1322	
	10	堀川篁内科外科医院	堀川小泉町1-17-18	421-5305	
東部	11	医療法人社団若葉会 高重記念クリニック	元町2-3-20	421-4363	
	12	高野耳鼻咽喉科医院	石金3-1-39	492-8733	
	13	塚本脳神経外科医院	住吉町1-5	422-2050	
	14	不二越病院	東石金町11-65	424-2881	
	15	まつおか内視鏡内科	長江1-5-15	493-7001	
山室	16	佐伯病院	中川原43-1	425-5170	
	17	山室クリニック	山室44-1	492-9922	
	18	にった内科クリニック	秋吉113-7	491-1322	
山室中部	19	柴田内科クリニック	町村237-1	492-5871	
	20	内藤内科クリニック	町村2-196	422-5085	☆
新庄	21	新庄内科クリニック	荒川2-23-10	431-1253	
新庄北	22	松岡内科胃腸科クリニック	上飯野1-3	411-0888	
奥田	23	清幸会 島田医院	永楽町41-22	432-5768	
奥田北	24	医療法人社団桜仁会 さくら内科・脳神経クリニック	下新本町3-6	432-0039	
	25	清幸会 島田病院	下新北町6-52	431-6800	
	26	千代田循環器内科クリニック	千代田町2-1	471-5743	
桜谷	27	前川クリニック	石坂2026-1	432-3277	
五福	28	浅地内科医院	五福368-1	431-9388	
神明	29	吉本レディースクリニック	羽根511	422-2000	
呉羽	30	いき内科クリニック	呉羽町6302-8	434-1001	
	31	吉田内科クリニック	吉作355	436-1107	
長岡	32	医療法人社団和敬会 谷野呉山病院	北代5200	436-5800	
古沢	33	佐伯クリニック	栃谷200-2	436-2311	
老田	34	一般財団法人北陸予防医学協会	西二俣277-3	436-1238	
岩瀬	35	アルペン室谷クリニック	東岩瀬町275	437-9336	
萩浦	36	医療法人社団 桜風会 東岩瀬クリニック	高畠町1-11-11	426-0880	
大広田	37	清風台クリニック	清風町103	426-0011	
豊田	38	富山医療生活協同組合 富山協立病院	豊田町1-1-8	433-1077	
	39	にしだ内科クリニック	城川原1-17-27	482-4601	
広田	40	おだふれあいクリニック	鍋田17-10	451-8828	
三郷	41	野田内科医院	水橋開発1	478-2010	
	42	常願寺病院	水橋肘崎438	478-1191	
蜷川	43	富山県健康増進センター	蜷川373	429-7575	☆
月岡	44	月岡クリニック	月岡町6-108	429-6669	
大沢野	45	大沢野クリニック	上二杉420-2	468-3300	
八尾	46	萩野医院	八尾町福島4-151	454-6001	
婦中	47	独立行政法人国立病院機構 富山病院	婦中町新町3145	469-2135	
	48	山本内科医院	婦中町速星813	466-2222	
	49	長田整形外科クリニック	婦中町上轡田636	466-1154	
	50	うさかクリニック	婦中町宮ケ島508-3	465-7888	
	51	富山西総合病院（遠隔禁煙診療可）	婦中町下轡田1019	461-7700	☆
総合病院	52	富山県済生会 富山病院	楠木33-1	437-1111	☆
	53	富山県立中央病院	西長江2-2-78	424-1531	☆
	54	富山市立 富山市民病院	今泉北部町2-1	422-1112	
	55	富山赤十字病院	牛島本町2-1-58	433-2222	
	56	国立大学法人 富山大学附属病院	杉谷2630	434-2281	☆

対象となる方には条件がありますので医療機関でご相談ください。

① ニコチン依存症である（スクリーニングテストを実施）
② 35歳以上の方については、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
③ 直ちに禁煙を希望している
④ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを同意している

ニコチン依存度をチェックしよう

	質　問	回　答	得点
①	起床後、何分でたばこを吸いますか？	5分以内 6～30分 31～60分 61分以上	3 2 1 0
②	図書館や映画館など、喫煙を禁じられている場所でたばこを吸うのをがまんするのが、難しいですか？	はい いいえ	1 0
③	1日のなかで、どちらの時間帯に吸うたばこが、よりやめにくいですか？	朝、最初の1本 その他	1 0
④	1日に何本吸いますか？	31本以上 21～30本 11～20本 10本以下	3 2 1 0
⑤	他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	はい いいえ	1 0
⑥	病気でほとんど1日中寝ているときも、たばこを吸いますか？	はい いいえ	1 0

ニコチン依存度はどれくらい?

あなたの合計点	【依存度低い】	【依存度普通】	【依存度高い】
点	0～3点	4～6点	7～10点

（ファーガストロームたばこ依存度テストによる）

ニコチン依存度が高い人は、禁煙後「禁断症状」が出やすいといわれます。自分なりの対処法を工夫してみましょう。

ご存知ですか？

たばこと歯周病

歯周病とは、歯ぐきがはれ、出血しやすくなったり、歯ぐきがやせる病気です。進行すると歯を失うこともあります。

たばこを吸うと、**2～8倍**歯周病にかかりやすくなります。

たばこは、歯周病を悪化させるだけでなく、治りが悪いこともわかっています。

たばこを吸わない人の口

たばこを吸っている人の口

★年に1回は、かかりつけ歯科医療機関で検診を受けましょう！

加熱式たばこ（IQOSなど）

たばこ葉などを電気的に加熱し、ニコチンを吸入するたばこ製品。
加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれていますが、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。

喫煙者のニコチンによる依存や有害化学物質での身体への影響、また喫煙者の呼気（呼気煙）に含まれる有害化学物質での周囲の人への受動喫煙のリスクはあります。

電子たばこ

香料等を含む液体（リキッド）を加熱し、発生させた蒸気を吸入する製品。

製品によってはニコチンを含むものや発がん性物質（ホルムアルデヒドやアセトアルデヒド）が発生するものがあると報告があります。また、呼吸器症状（呼吸困難、息切れ、胸痛など）や消化器症状（嘔吐や下痢など）、発熱や疲労などの健康被害も報告されており、使用には注意が必要です。

なくそう！望まない受動喫煙

健康増進法の改正により、2020年4月1日より多くの人が利用する場所は、原則屋内禁煙となりました。

富山市では、「まちぐるみ禁煙支援事業」「受動喫煙防止対策事業」などを通じて禁煙・受動喫煙防止の推進に取り組んでいます。

第一種施設

屋内・敷地内ともに原則禁煙（2019年7月1日より施行）

ただし、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所がある場合は、その場所でのみ喫煙をすることができます。

第二種施設

原則屋内禁煙（2020年4月1日より施行）

ただし、屋内でも基準を満たした喫煙専用室やホテル・旅館等の客室、法律に基づく届出済の小規模飲食店では喫煙をすることができます。

◆禁煙運動推進意思表示バッジの配布

禁煙している方や受動喫煙から身を守りたい方、また禁煙分煙を推進している方に、このバッジをつけていただき、まちぐるみで禁煙運動を推進していくものです。

◆禁煙宣言　ステッカーの配布

全館禁煙を実施している店舗や施設にステッカーを貼っていただき、まちぐるみで禁煙運動を推進していくものです。

★お問合せ・申し込み★
富山市保健所地域健康課
（富山市蜷川459－1　℡076－428－1153）

あなたのために、家族のために禁煙を始めませんか

受動喫煙のない社会を!

「富山市健康プラン21（第2次）」では、

☆禁煙、分煙に取り組む施設の増加
☆成人の喫煙者の減少
☆妊娠中の喫煙をゼロに！
☆将来たばこを吸わないと考える小・中学生の増加

を目標としています。

地域・学校・職場など、みんなで禁煙・分煙の推進に取り組み、新鮮な空気をいっぱい吸えるまちをつくりましょう！

富山市

令和５年度版

正しく知ろう　たばこの害

200種類の有害物質
43種類の発がん物質

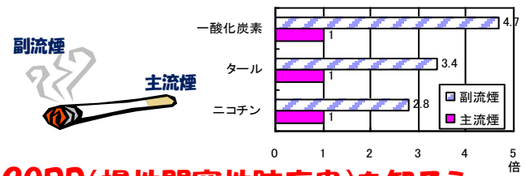
☆ニコチン
心臓をドキドキさせます。たばこをやめられなくします。

☆一酸化炭素
体の酸素が不足します。

☆タール
がんになりやすくします。

受動喫煙の害

副流煙（たばこの点火部からの煙）は、主流煙（たばこのフィルターから吸う煙）よりも有害物質を多く含んでいます。風がなくても14m先まで到達するので、周りにいる人も知らないうちにたばこの煙を吸っていることになります。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう

COPDとは、息切れと長く続く咳と痰を特徴とする、主に喫煙を原因とする肺の病気です。喫煙者の15～20%がCOPDを発症すると言われています。

COPDの発症リスクを減らし、進行を止める効果的な対処法は禁煙と受動喫煙の防止です。

禁煙へのステップアップ

step1　禁煙の準備

★禁煙開始日を決めましょう

長期休暇の前など心に余裕がある時期の方が成功します。

★どんな時にタバコを吸うのか意識しましょう

無意識にタバコを吸ってしまうと、禁煙開始後もついついということになりがちです。朝起きた時や仕事終わりなどどんなタイミングで吸いたくなるのか振り返り、またタバコを吸うときに意識してみましょう。

step2　禁煙の実行①

★禁煙してわかる体の変化

禁煙をしばらく続けていくと、体調が徐々に改善されます。少しずつの変化ですが、禁煙を続けていくことで体は良い方向に変化していきます。ぜひ、禁煙の効果を実感してみてください。

20分後	血圧が正常になる	1週間目	作業能率が回復する眠気が無くなってくる
8時間後	血液中の酸素濃度が正常になる	3週間目	血行が改善し、呼吸も楽になる
1日目	心臓病のリスクが減る	1ヶ月	咳や疲れやすさ、息切れが改善する
2日目	臭覚や味覚が改善する	5年後	肺がんになる確率が半減する
3日目	ニコチンが体からほとんど消える	10年後	肺がん死亡率が非喫煙者とほぼ同じになる

step2　禁煙の実行②

禁断症状の現れるタイミング

①**8時間以内**②**3日目**③**2週間後**にピークがあり、いったんおさまった後**1か月後**に再び現れます。２か月目には禁煙の状態に慣れてきます。

★禁煙補助薬

たばこをやめたくてもやめられないのは、ニコチン依存症になっているからです。ニコチンのつらい離脱症状を軽減し禁煙を助ける薬が禁煙補助剤です。特徴を知って自分にあった薬の活用を考えてみましょう。

ニコチンパッチ（貼り薬）

1日1枚体に貼って使う。ニコチンを少しずつ皮膚から吸収させ、禁断症状を軽くする。大・中・小の３種類の大きさがあり、徐々に小さなシールに貼り替えていく。寝る前にはがす。
薬局・薬店で購入、または禁煙外来での健康保険による禁煙治療で処方される。

ニコチンガム

吸いたくなったらガムをゆっくり１５回かみ、頬と歯ぐきの間に１分間置く。ニコチンを頬の粘膜から吸収させ、禁断症状を軽くしたり、口さびしさを紛らわす。薬局・薬店で購入できる。

バレニクリン（飲み薬）

ニコチンの働きを遮断してニコチンの満足感を抑えてたばこへの欲求を抑える飲み薬。
禁煙外来での健康保険による禁煙治療で処方される。

step2　禁煙の実行③

★吸いたい気持ちへのコントロール法を見つけましょう

●冷たい水や熱いお茶を飲む。
●コーヒーやアルコールを控える。
●糖分の低いガムや干し昆布などをかむ。

●吸いたくなったらゆっくり深呼吸する、歯を磨く、散歩や軽い運動をする。

●たばこや灰皿などを捨てる。
●朝の行動の順序を変える（洗顔、歯磨き、朝食などの順番）
●食後は早めに席を立つ。

●たばこが吸いたくなる場所（パチンコ店、飲み屋など）への出入りを控える。
●たばこを吸っている人には近寄らない。

●時計を見て、気持ちがおさまるまで時間を数える。
●気楽な気持ちで禁煙している時間を伸ばしていく。

●吸ったつもり貯金を始める。
●周りの人に禁煙宣言をする。
●禁煙仲間をつくる。
●禁煙日記をつける。

step3　禁煙の継続

★禁煙を継続させるためのコツ

○禁煙してよかったことを考える
○今日までの禁煙努力に報いる
○禁煙できたことに自信を持つ
○気楽な気持ちで禁煙を続ける
○禁煙しようと思った理由を再確認する
○まわりの人にも禁煙を勧める
○タバコの害を思い浮かべる

**あきらめないで！
あなたなら、
いつか必ず禁煙できます。**