

「吸う人も吸わない人も気持ちよく」分煙のポイント

分煙をすることによって、副流煙によるたばこを吸わない人の健康への影響を少なくすることができ、それには、たばこを吸う人の理解と協力が不可欠です。
分煙は、たばこを吸う人と吸わない人がお互い気持ちよく、また安全に過ごせるよう、その場に適切な効果的な方法で実施することが大切です。

分煙の方法

- 禁煙・・・建物の内部を禁煙とし、外部でだけ喫煙可能とする方法
- 時間分煙・・・喫煙できる時間帯と、禁煙時間帯を設ける方法
- 空間分煙・・・独立した喫煙場所を設置し、その場所以外では禁煙とする方法

本市では、平成11年度から、市内の職場、地域などで積極的に分煙や禁煙を実施している施設を対象に、「分煙」テストを実施しています。ここでは、平成14年度に分煙優良施設として表彰され、分煙に熱心に取り組み続けている（株）丸協食産の具体的な取り組みの事例をご紹介します。

丸協食産の分煙の取り組みは、平成10年4月ごろから始まり、会社の敷地内ではしばしば見受けられた「たばこの吸殻のポイ捨て」を無くそうと、建物の外に喫煙所を設けたことがきっかけでした。喫煙所を設置したことでたばこを吸う人のマナーの向上にもつながり、ポイ捨ては無くなったそうです。



建物の外に設置された2カ所の喫煙所には、社員手作りの灰皿が置かれています

このことを機に、建物内での喫煙時間や場所についても、各部署ごとに取り決めを行うなど、社員の自主的な分煙の取り組みが始まりました。現在では、会社全体の取り組みとして、会社の建物内にも喫煙所を設け「空間分煙」を行うとともに、喫煙時間帯を就業前後と昼休みに設定する「時間分煙」にも取り組んでいます。



休憩室の一角に設けられた喫煙所。煙がもれないよう天井まで壁で仕切られているほか、開放感を与える大きな窓は、喫煙者にも好評です

不快感が解消された、「健康管理の促進につながった」など、目に見えることから見えないことまでさまざまなことが挙げられます。さらに、たばこを吸う人にとっても「時間と場所を守れば、たばこを吸うことができると、気持ちよく喫煙できる環境作りにもつながります」



脱煙装置付きのテーブル（写真上）や、ふた付きの吸殻入れ（写真左）で、喫煙所内にも煙が充満しないよう配慮しています



吸う人も吸わない人も気持ちよく・・・安全で快適な生活環境の実現を目指して、佐世保市もお手伝いします。

分煙について相談したい

「どう取り組んでいいかわからない」、「この方法でいいのかな」などの相談や、分煙の取り組み方法について、市職員が現地に出向きアドバイスします。

「受動喫煙を受けたくない」とはなかなか言えない・・・

黄緑色のリボンバッジ（写真下）は、「たばこの受動喫煙を受けたくない」という意思をさりげなく周囲に伝えるためのシンボルとして、市民のアイデアで生まれました。



1個500円で、保健所内・健康づくり課で購入できます

分煙

禁煙

「断たばこ教室」で禁煙に挑戦！

禁煙の仲間ができて、励みになります。

- 対象 これから禁煙したい人、禁煙しても長続きしない人など
- ところ 保健所
- 日程と内容 下表のとおり。7回続けてご参加ください
- 申し込み 5月31日（月）までに健康づくり課にどうぞ

とき	時間	内容
6月 3日	10時～11時30分	たばこのことをもっと知る
6月 7日	10時～11時30分	禁煙への決心をする
6月17日	10時～11時30分	体回復のための食品の選び方
6月24日	13時30分～15時	自分に合った禁煙方法を探る
7月 1日	10時～11時30分	禁煙リラックスと肥満予防
7月15日	10時～11時30分	電話による禁煙支援
7月23日	13時30分～15時	禁煙を続けるために

禁煙個別相談

- とき 毎週金曜日の午後（予約制）
- ところ 保健所
- 初回は1時間程度。その後2週間に1回程度の面接を行います。（終了まで3カ月程度）
- 希望者には、ニコチン代替療法（実費負担）を行います。

「断たばこOB会」も開催！

- 対象 禁煙した人、これから挑戦する人どなたでもどうぞ
- とき 毎月第4金曜の13時30分～15時
- 内容 一酸化炭素の濃度や体脂肪率などを測ります。体重が増えすぎた人には栄養指導なども行います。



一酸化炭素濃度の測定などの後は、禁煙について、参加者同士の活発な意見交換が行われます