

みんなでチャレンジ！ 禁煙！

- 福島県内の喫煙率は、男性33.2%で**全国ワースト1位**。女性は10.5%で**全国ワースト2位**となっています。
- 男女合わせた喫煙率は、21.4%（全国平均16.1%）で**全国ワースト1位**となっており、他県と比べても受動喫煙にあう可能性が高い状況にあります。
- そのため、福島県では喫煙者の減少に向けた取組と受動喫煙防止対策の取組を推進しています。



“禁煙にチャレンジ”したい方へ！

ステップ1：ニコチンの依存度を知しましょう

- 禁煙の第1歩は自分のニコチン依存度を
知ることです。
- QRコードにアクセスして、ニコチン依存度を
チェックしてみましょう。



ステップ2：まずは3日間の禁煙からスタート！

- 体内のニコチンは、72時間で完全に抜けるといわれています。
- **まずは3日間の禁煙からスタートしてみましょう！**
- 離脱症状がつらく、一人で取り組むことが難しい場合は、
気を紛らわす方法を調べておいたり、誰かと一緒に取り組
んでみると続けることができるかもしれません。

県内の禁煙外来医療機関を利用してみましょう

- 福島県では、県内で禁煙の治療を行っている
医療機関を紹介しています。
- 一定の条件を満たすと保険が適用されます。
詳しくは医療機関にお問合せください。



“空気のきれいな施設”募集中！

福島県では、「禁煙に取り組んでいる施設」を「空気のきれいな施設」として認証し、ホームページで公表することによって、たばこを吸わない人が安心して過ごせる場所を増やしていく取組を行っています。

認証要件

屋内が終日禁煙であること

- 屋内全体がすべて禁煙であることを表示している
- ビル内施設の場合、施設のある階の共有スペースに
灰皿を置いていない

認証マークはコチラ



申請はコチラから

