



マナーを
しっかり
守りましょう!



みなさんの
協力が
必要です!



立教大学 キャンパス内 受動喫煙防止対策チーム



No Smoke 宣言

受動喫煙を防ぐ
キャンパスの実現を目指します

どのくらい
まわりの人に
迷惑なの?



受動喫煙に
ついて
解説します!



立教大学禁煙宣言

立教大学では、健康増進法の趣旨に基づき、非喫煙者の健康を守り、望まない受動喫煙を防止する観点から、キャンパス内の禁煙化を進めてきました。その結果、現在は指定喫煙所を除いてキャンパス内はすべて禁煙となっています。

立教大学は、一人ひとりの「人間の尊厳」を大切に、他者の痛みや敏感に共感できる者たちを育てることを「建学の精神」の根幹としてきました。

喫煙においても喫煙者自身の健康だけでなく、受動喫煙を通じて周囲の非喫煙者に対しても様々な健康被害を引き起こすことを考えて行動する必要があります。また、歩きタバコや吸い殻のポイ捨て等、他者を顧みず近隣地域に迷惑をかける行為は断じて許されません。

大学は多くの方々が集まる公共性の高い場所です。学生のみなさんや教職員を含め立教大学に関わるすべての方々の健康を守るため、キャンパス内完全禁煙を目指して、喫煙所の削減、卒煙支援、喫煙マナー向上の啓発など様々な活動を積極的に推進していきます。

みなさんのご理解とご協力をいただきながら協働して快適で健康的なキャンパスを実現することを宣言いたします。

立教大学
総長 西原 廉太

みんなでなくそう！ 受動喫煙

マナーは
守らないと
いけないね

みんなの
キャンパスは
きれいに
したいね

空気が
美味しいと
気持ちいいね！

受動喫煙って
何だろう？

喫煙率は
減ってるみたい
だけど…

受動喫煙って何？

—タバコは喫煙していない人にも有害です—



自分がタバコを吸わなくても、
他人の喫煙によるタバコの煙にさらされること

?

①「受動喫煙」の何が悪い？

!

タバコの「副流煙」は「主流煙」より
多くの有害物質を含みます

タバコの煙には本人が吸う「主流煙」の他に、タバコの先から立ち上る「副流煙」があります。この「副流煙」は有害物質が「主流煙」の数倍から数十倍も多く含まれており、受動喫煙による健康への影響は深刻です。

?

②近くで吸わなければ 「受動喫煙」を引き起こさない？

!

タバコの煙は広範囲に及び、
煙が消えたあとも有害物質は残留します

「日本禁煙学会」によるとタバコの煙は無風の状態で14m先まで届きます。これは1階でタバコを吸っていてもマンションの5階まで届く距離になります。また、「サードハンド・スモーク」への注意も必要です。サードハンド・スモークとは、喫煙者の服や髪、部屋のカーテンやソファなどに付いた、目に見えない有害物質を吸い込むことです。タバコの煙がなくてもその成分は残留し、有害物質が放出され続け、受動喫煙と同じような影響を及ぼします。煙が見えない環境でも、非喫煙者の健康リスクを考える必要があります。

立教大学は受動喫煙を防止して 快適で健康的なキャンパスを目指します！



法律で大学を含む学校は、
全面禁煙となっていることを
知っていますか？



2019年7月1日改正健康増進法が施行され、望まない受動喫煙による健康影響をなくすため、大学を含む学校・病院・行政機関などの第一種施設は**原則敷地内禁煙***1となっています。立教大学も「卒煙支援エリア」を除いてキャンパス内はすべて禁煙です。

- *1 受動喫煙を防止するための必要な措置が取られた屋外に喫煙場所を設置することができます。
- *2 立教大学では「卒煙支援エリア」を「喫煙可能な場所」ではなく「喫煙者が卒煙できるようサポートする場所」として位置付けています。

大学は学生・教職員など
多くの方々が集まる
公共性の高い施設です。



学生のみなさんをはじめ、立教大学に関わるすべての方々の健康を守るため、立教大学はキャンパス内完全禁煙を目指して、喫煙所の削減、卒煙サポート、喫煙マナー向上の啓発、新たな喫煙者を生まない環境の整備など様々な活動を積極的に推進していきます。

受動喫煙防止について、
みなさまのご理解とご協力をお願いします。

どんなタバコも有害!!

タバコは1本吸うごとに“5分30秒”
寿命が縮まると言われています。

タールやニコチンが少ないタバコにした…

吸収される有害物質の量はほとんど同じか増加すること!

加熱式タバコにした…

中身は紙巻タバコと同じ。ホルムアルデヒド等有害物質が含まれています。

電子タバコにした…

何が入っているかわからない。細胞を殺してしまう毒性のある成分や
たばこ同様の有害物質も含まれています。

喫煙者は血中ニコチン濃度が一定に達するまで、つまり自分が満足するまで
吸い続けたいくなります。ニコチンの少ないものや加熱式タバコに切り替えても
喫煙回数が増え、結局ニコチン接種量は変わらないことになりま。それなら
ニコチンが含まれていない電子タバコなら禁煙できると思いませんか。
しかし、電子タバコを使用した人は、使用しなかった人より禁煙成功率が38%
少ないことがわかっています。(※1)

「日本の喫煙による死者は毎年12~13万人」(※2)

喫煙者の死亡率は、非喫煙者より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡
くなった人は年間で12~13万人、世界で年間500万人以上と推定され
ています。

参考文献

- ※1 国立がん研究センター、2017、「紙巻タバコの禁煙方法と有効性を調査 電子タバコでの禁煙は有効性が低い」
https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr_release/2017/1212/index.html
- ※2 厚生労働省、2012、「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkou_nippon21_02.pdf
小坪遊、2018、「喫煙原因で「年に700万人以上死亡」WHOが声明」、「朝日新聞デジタル」

こんなことも知ってる?

喫煙に関する様々な世の中の動きをご紹介します。

喫煙者を採用しない 企業・団体

経営戦略として健康的な「喫煙による
作業効率低下」、「健康リスク」、「喫煙時
間に対する労働時間の不公平感」などの
理由から募集要項に「喫煙しないこと」
を条件に掲げ、喫煙者を採用しない企業
が増えています。

スモークハラスメント

喫煙者が非喫煙者に受動喫煙によるタバコの
煙や臭いなどで不快な思いをさせてしまう行為
をいいます。身近な例では、喫煙をして戻って
きた人のタバコの臭いの不快感、宴会などでの
受動喫煙などがこれにあたります。

社会的にも
いろいろな
取り組みが
されているね!

立教大学が推進する
「接続可能な開発目標(SDGs)」の
17のゴールの1つである
「3:全ての人に健康と福祉を」の中に
3.a「全ての国々において、
タバコの規制に関する
世界保健機関枠組条約の
実施を適宜強化する。」
という目標があるよ



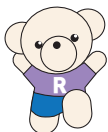
毎月22日は 「禁煙の日」

禁煙推進学術ネットワークにより制
定されました。「22」を2匹の白鳥に
見立て「スワンズワン(吸わん吸わん)
で禁煙を!」をスローガンとし「喫煙
の害や禁煙の重要性に関する知識を
啓発することや、受動喫煙防止のため
の社会的な禁煙推進を活発化させる
こと」を目的としています。

毎年5月31日は「世界禁煙デー」

世界保健機構(WHO)は、毎年5月31日を「世界禁煙
デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣と
なることを目指しています。

禁煙のメリット



やめると
こんなに
かわるよ

立教大学内だけではなく、卒業後の社会生活でも喫煙できる場所は減っていきます。この機会に禁煙を考えてみませんか？

お金が貯まった！

例えば1日1箱500円のタバコを吸っている人は、禁煙をすればその分いろいろなことにお金が使えます。



1ヶ月で…
約15,000円
学生食堂で1ヶ月間、昼食を食べることができます。



6ヶ月で…
約90,000円
最新のスマートフォンが購入できます。



3ヶ月で…
約45,000円
アルバイト代およそ1ヶ月分です。
(時給1,000円のアルバイトを週に12時間行った場合)



1年で…
約180,000円
ハワイへ3泊など海外旅行ができます。

家族が喜んでくれた

タバコを吸う時間が、仮に「1本10分間」だとします。1日20本吸う人は、禁煙をすることで200分(3時間20分)も新たに他の趣味や勉強に没頭できる自由な時間を生み出すことができます。

時間が有効に使える

受動喫煙
なう

咳やタンが減った

20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間後～	心臓や血管など循環機能が改善する。
1ヶ月後～	せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道が改善し感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる。

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられ、その後もわずか1ヶ月ほどで、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下します。

参考文献
厚生労働省、2020、e-ヘルスネット「禁煙の効果」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>



肌がきれいになった

タバコ
やめて！

タバコの害は、肌だけでなく髪や口腔、歯にも及びます。血行が悪くなることで髪が生えにくくなり、薄毛や抜け毛を招いたり、口腔内では歯周病や口腔がんになるリスクを高めたりする可能性があります。肌や髪は一定周期で生まれ変わっているため、禁煙することで改善が期待できます。

においが
つくから
いや

病気のリスクが低下

いつ
禁煙するの

顔色や胃の調子が良くなったり目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり、何事にも自信がつけたりすることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。

喫煙場所をさがさなくてよい

タバコは値上げにより過去30年間で3倍ほどの価格となっており、今後も増税などにより値上げが続くことが予想されています。

階段で息切れしなくなった

頭痛が減った

食事が美味しくなった

タバコ値上げの心配をしなくてよい！



卒煙サポート

タバコを卒業しようと考えている方へ



立教大学は、ニコチンパッチの無料提供などあなたの卒煙をサポートします。保健室ではいつでも卒煙相談を受け付けています。あなたの卒煙へのチャレンジを応援します。

禁煙プログラム(2回/年)

立教大学学生健康保険互助組合の組合員(20歳以上)を対象に、禁煙希望者へ禁煙補助剤「ニコチンパッチ」6週間分を無料で提供します。

※先着50名まで

https://spirit.rikkyo.ac.jp/student_affairs/backup/SitePages/health_insurance.aspx

卒煙相談

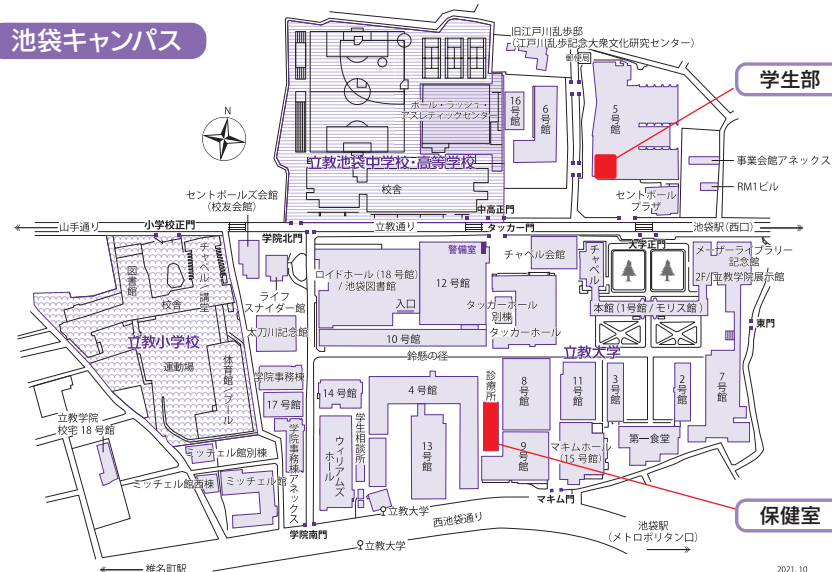
保健室で卒煙相談ができるのをご存じですか？
随時相談を受け付けていますのでお気軽にお越しください。

<https://spirit.rikkyo.ac.jp/health/SitePages/index.aspx>

池袋キャンパス学生部学生課(5号館1F) TEL:03-3985-2442
保健室(診療所・保健室棟2F) TEL:03-3985-2651

新座キャンパス学生部学生課(7号館2F) TEL:048-471-6924
保健室(1号館1F) TEL:048-471-6680

池袋キャンパス



新座キャンパス

