なくそう！望まない受動喫煙。マナーからルールへ

【問合せ先】 地域保健課　☎２３７－２５０５



たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、喫煙者はがん、心臓病、脳卒中、肺気腫など、多くの疾病の罹患率や死亡率が高くなります。また、受動喫煙でも、肺がん、心臓病、脳卒中、子どもの呼吸器疾患や中耳炎などの疾病や、乳幼児突然死症候群との関連、低体重児や早産の危険性が上昇することがわかっています。

望まない受動喫煙を防止するための取り組みへの理解と協力をお願いします。

基本的な考え方

- 望まない受動喫煙をなくす
- 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮する
- 施設の類型・場所ごとに対策を実施する

【標識の例】



ポイント

1　多くの人が利用する全ての施設において原則屋内禁煙
※事業者の類型、場所ごとに各種喫煙室の設置が認められています。

2　喫煙ができる施設や喫煙室には、指定された標識を掲示することが義務

3　20 歳未満は喫煙エリアに立入禁止



4　周囲への配慮義務

〇できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙する。
〇屋外でも、施設の出入口付近や利用者が多く集まったり通る場所に灰皿を設置しない。
〇見えない煙や、庭やベランダ、換気扇の下で喫煙した場合も注意する。

◎禁煙相談を実施しています。詳しくは P21 をご覧ください。

こころの健康づくり

【問合せ先】 精神保健課　☎２３７－５７４１

ストレス社会といわれる中で、気分の不調を感じている方が増えています。小さなストレスを早めに自覚し、趣味・休養など自分に合った対処方法を持つことや、様々な悩みや苦しみを抱えている時には、誰かに話してみることも大切です。精神保健福祉士、社会福祉士、公認心理師、保健師等の職員が電話、来所などの相談に対応します。



こころの体温計

体調が悪いときに身体の体温を測るように、少し疲れているかなと感じたら、「こころの体温計」で“今”のこころの状態をチェックしてみましょう。気軽にメンタルチェックができます。

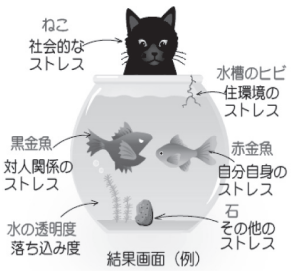
★市ホームページより利用できます。利用料は無料ですが、通信料は自己負担です。

★システムの判定は、ストレスの程度やこころの健康に関心を持っていただくためのものであり、医学的診断をするものではありません。





検索ワード：甲府市　こころ



メンタルヘルス出前講座

申込制　無料

こころの健康に関する出前講座を実施します。

【対象】
甲府市内の事業所等

※会場・時間はご相談に応じます。

【問合せ先】精神保健課
☎２３７－５７４１

こころの健康に関する相談窓口

相談内容		相談窓口	連絡先	受付時間
心と体	心の悩み	ストレスダイヤル	254−8700	平日9：00～12：00、13：00～16：00 （夜間）木　16：00～19：00
		こころの健康相談統一ダイヤル （自殺防止電話相談）	0570−064−556	365日　24時間対応 （但し、平日12：00～13：00を除く）
		山梨いのちの電話	221−4343	火～土　16：00～22：00
		東京いのちの電話	03−3264−4343	24時間対応
		国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	03−5286−9090	年中無休　月　22：30～2：30 火　17：00～2：30、水～日　20：00～2：30
		よりそいホットライン	0120-279-338	365日24時間対応可能
	ひきこもり	甲府市ひきこもり相談窓口	242−8667	平日　8：30～17：15
		山梨県ひきこもり地域支援センター （山梨県立精神保健福祉センター）	254−7231	平日　9：00～12：00、13：00～16：00
	依存症	依存症相談窓口 （山梨県立精神保健福祉センター）	254−8644	平日　9：00～12：00、 13：00～16：00
	心の悩み （うつ症状や摂食障害など）	甲府市役所　精神保健課	237−5741	平日　8：30～17：15
	心と身体の悩み	甲府市役所　地域保健課	237−1173	平日　8：30～17：15
	難病	山梨県難病相談支援センター （山梨県福祉プラザ内）	244−5260 244−5261	平日　面接　9：00～15：00（要予約） 電話　9：00～16：00
	がん	山梨県がん患者サポートセンター	227−8740	平日　9：00～17：00
		山梨県立中央病院がん相談支援センター	253−7111（代表） 254−7851（直通）	平日　8：30～17：00
	認知症	山梨県認知症コールセンター	254−7711	平日　13：00～17：00
		山梨県若年性認知症相談支援センター （日下部記念病院内）	0553−22−2212	平日　10：00～15：00
		山梨県ケアラー電話相談	223−1452	土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3） 9：00～21：00
女性	女性の悩み	甲府市女性総合相談室	223−1255	月～木　9：00～12：00、13：00～16：00 金　9：00～12：00、13：00～19：00
		女性の健康相談（甲府市役所母子健康課）	242−6186	平日　9：00～16：00
	女性の悩み・ 配偶者による暴力	女性総合相談/配偶者暴力相談支援センター（山梨県女性相談支援センター）	254−8635	平日　面接9：00～17：00（要予約）、 電話9：00～20：00
		女性総合相談/配偶者暴力相談支援センター（ぴゅあ総合）	237−7830	毎日　面接9：00～16：00　電話9：00～17：00 （ただし第2、第4月曜日を除く。 第2、第4月曜日が祝日の場合、翌日が休みとなる）
子ども・若者	子育ての悩み	山梨県産前産後電話相談	269−8110	24時間対応（ただし山梨県民に限る）
		甲府市役所　母子保健課	237−8950	平日　8：30～17：15
		甲府市子ども・青少年総合相談センター「おひさま」	237−5917	平日　8：30～17：15
	子ども （18才未満）の悩み	中央児童相談所	288−1561	平日　8：30～17：15
		こどもの人権110番（甲府地方法務局）	0120−007−110	平日　8：30～17：15
	子ども・ 若者の悩み	甲府市子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」	221−3011（直通） 0120−743−011 （子ども・青少年専用ダイヤル）	平日　8：30～17：15
	いじめ・不登校	やまなし子供SOSダイヤル （24時間子供SOSダイヤル）	0120−0−78310	24時間対応
	若者の自立・就労	やまなし若者サポートステーション	244−3033	月～金、第1・第3土曜日　9：00～18：00
労働者・経営者	職場のメンタルヘルス対策・復職支援	山梨産業保健総合支援センター	220−7020	平日　9：00～17：00
	職場内のいじめ・嫌がらせ・労働条件等	働く人の「こころの耳電話相談」	0120−565−455	平日　17：00～22：00、土・日　10：00～16：00 （祝日、振替休日、年末年始を除く）
		中小企業労働相談所（県民生活センター内）	223−1471	平日　8：30～17：00
生活の安全	緊急性のない犯罪又は犯罪のおそれのある行為	警察本部総合相談室	＃9110	24時間対応
		甲府警察署	232−0110	平日　8：30～17：15
		南甲府警察署	243−0110	平日　8：30～17：15

＊平日は月～金曜日。祝日、年末年始を除きます。令和7年度中に作成したものであり、名称等が変更になっている場合があります。