

# 子どもを 受動喫煙から 守りましょう

たばこは喫煙者だけでなく、受動喫煙（他人のたばこの煙や蒸気を吸うこと）により、周囲の人にも深刻な健康被害をもたらします。特に妊婦や子どもは受動喫煙の影響を受けやすいのです。

保護者はいかなる場所においても自分の子どもを受動喫煙から守るよう努める義務があります。

（千葉市受動喫煙の防止に関する条例）

## 妊婦や子どもへ心配される影響

### 妊婦（本人の喫煙、受動喫煙）

胎盤の血液量が減少し、胎児が低酸素、低栄養状態に。  
ニコチンなどの有害物質は、胎児の脳にも影響。



早産

胎児発育遅延

低出生体重児

乳幼児突然死症候群  
SIDS

### 子ども（受動喫煙）

呼吸器疾患や喘息の誘発などの原因に。



呼吸機能低下

喘息

中耳疾患

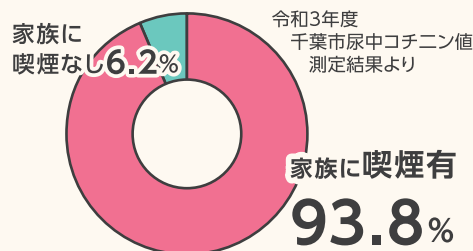
母親が喫煙すると母乳には、  
母親の血液よりも高濃度のニコチンが含まれます。

参考文献：「喫煙の健康影響に関する検討会報告書（H28）」

## トピックス

市が2019年～2021年に調査を行った結果、  
たばこの煙の影響を受けている（尿中コチニン値5ng/ml以上）児童の  
**9割に喫煙している家族**がいました。

※たばこの煙を吸い、体の中に入ったニコチンはコチニンという物質に変わり、  
尿中に排泄されます。

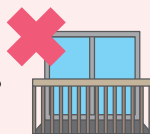


加熱式たばこが紙巻きたばこに比べて健康へのリスクが少ないという科学的根拠はありません。

## 目の前で吸わなければ大丈夫…?いいえ、そんなことはありません

### ベランダや庭

煙はサッシの隙間から入ってくることがあります。  
ご近所への配慮も必要です。



### 換気扇の下

たばこの煙をすべて換気することはできず、  
有害成分が室内を漂います。



### サードハンドスモーク（残留受動喫煙・三次喫煙）

たばこを消した後に喫煙者の毛髪や衣類、  
家具などの表面に付着した化学物質を吸入することです。  
健康への影響が懸念されます。

### 空気清浄機

空気清浄機では、有害物質を  
完全に除去することはできません。



## こんなリスクも

### 子どもの喫煙

子どもは好奇心旺盛です。  
身近にたばこがあると、喫煙への抵抗感が低くなり、  
興味をもちやすくなります。



家族の吸殻



開封されたタバコ



身近な喫煙者

## 子どもの誤飲

子どもの  
誤飲事故

**「たばこ」が1位、3歳までは特に注意**

※2018年度 家庭用品等に係る健康被害 病院モニター報告より

### 予防する方法

- たばこや吸殻を子どもの手が届くところに置かない。
- たばこのポイ捨てをしない。
- 空き缶やペットボトルを灰皿代わりに使わない。  
水分に大量のニコチンが溶け出し、危険。

中毒110番  
たばこ誤飲事故専用電話

072-726-9922 ・自動音声応答による情報提供  
・365日24時間

# あなたに合った禁煙方法を見つけましょう

## 医療機関で禁煙治療を受ける

医療保険を使った治療は、12週にわたり5回受診します。主にニコチンパッチや飲み薬を使用します。

喫煙本数が多い方、過去に禁煙をして禁断症状が強かった方などにお勧めです。

※医療保険適用には条件があります。詳しくは医療機関で相談してください。

禁煙治療に保険が使える  
医療機関は



日本禁煙学会 検索

## 千葉市禁煙外来治療費助成事業

**対象** 千葉市に住民登録があり、保険が適用される禁煙外来治療を受ける方

**助成額** 禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限1万円)

**申請先** お住まいの区の保健福祉センター健康課

**申請方法** ①原則、禁煙治療を始める前に登録申請を行う(電子申請可)  
②医療機関で禁煙外来治療を受ける  
③治療終了後、助成金交付申請を行う

**注意** ・本事業の助成金は1回限りです  
・他の補助制度を受けている場合は、対象外となります



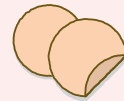
詳しくは、ホームページ、もしくは  
各区保健福祉センター健康課へ



千葉市 禁煙外来治療費助成 検索

## 薬局・薬店で購入できる禁煙補助剤を使う

市販のニコチンパッチやニコチンガムを使用します。医療保険適用の条件を満たさない方や、忙しくて医療機関を受診できない方などにお勧めです。購入、使用に際しては、薬剤師に相談しましょう。



## 禁煙サポーターを見つける

禁煙治療や禁煙補助剤を利用するときに、あわせてサポートを受けると、禁煙の成功率が上がります。

## 千葉市の禁煙サポート 個別相談 無料

各区の保健福祉センター健康課では、「たばこをやめたい方へ禁煙のお手伝い」をしています。

問診や吐く息・尿で検査して  
たばこへの依存度を確認

あなたにあった効果的な  
禁煙方法の提案

面接や電話によるサポートで  
禁煙継続3か月

禁煙成功!

詳しくは、ホームページ、もしくは各区保健福祉センター健康課へ



千葉市 禁煙支援 検索

## 問い合わせ先・申請窓口

名称	住所	TEL	FAX
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1きぼーる13階	043-221-2582	043-221-2590
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296	043-275-6298
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494	043-284-6496
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714	043-233-8198
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630	043-292-1804
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221	043-270-2065

