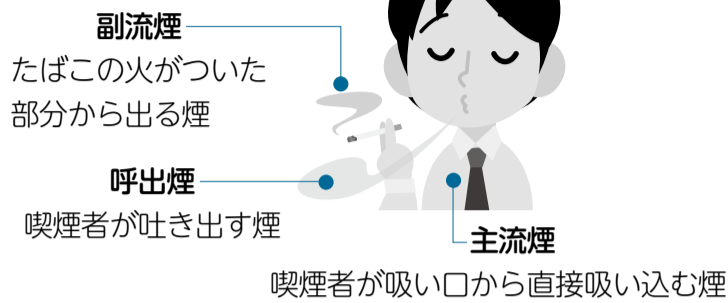


5/31～6/6は禁煙週間

禁煙について考えてみませんか

たばこの害を考えてみましょう

たばこの煙の分類



体への影響

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち約70種類が発がん性物質です。これらの物質は、のどや肺などの煙が直接接触する部分だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がん・脳卒中・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・虚血性心疾患などの原因になります。なお、副流煙には、発がん性物質やニコチン・一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。

喫煙が原因で
亡くなる方が
年間約13万人

自分は吸っていないから、では済まないかも

たばこは、吸っている本人だけでなく、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸ってしまうこと）により、周りにいる家族や職場の仲間などにも影響を与えます。特に子どもが受動喫煙を受けると、乳幼児突然死症候群（SIDS）やぜんそくなどのリスクが高まります。



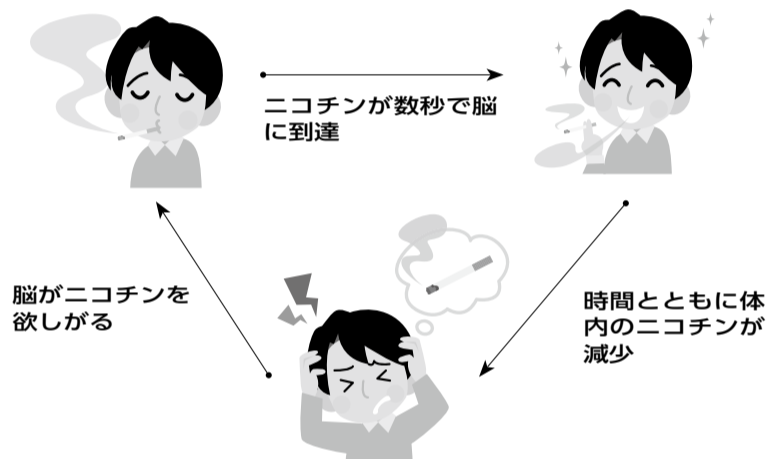
受動喫煙による年間死亡者数は約1万5,000人で、これは交通事故による死亡者数の3倍以上にあたります。

加熱式たばこでも受動喫煙は起こります

たばこ葉を燃やさず、加熱して蒸気を生じさせる加熱式たばこでも、室内ではニコチンが検出され、受動喫煙は起こります。加熱式たばこによる受動喫煙のリスクは、現在国において詳しい研究が進められています。

たばこがやめられないのは、ニコチン依存症という病気のせい

たばこに含まれるニコチンは、麻薬と同様の依存性薬物であるため、体に良くないことはわかってもやめにくいのです。たばこはストレス解消になるという方がいますが、これは間違いであり、喫煙者がたばこでほっとするのはニコチン切れが解消されたことによる充足感です。仕事や人間関係などのストレスは、たばこでは解決しません。



あなたも禁煙にチャレンジ！

効果的に禁煙するには

禁煙補助薬を使う

ニコチンガムなどの禁煙補助薬を使うことで、ニコチン切れのイライラを軽減しながら禁煙に取り組むことができます。使用する時は、薬剤師に相談してください。

医療機関で禁煙治療を受ける

内服薬や貼り薬で治療を行います。健康保険が適用できる場合もあり、原則3カ月にわたり5回通院します。保険が使える医療機関など詳しくは、[禁煙治療に保険が使える医療機関](#)

子どもを守る禁煙外来治療費助成

対象 市内に住民登録があり、次の要件をすべて満たす方

- ・妊婦と同居または15歳以下の子どもと同居
- ・健康保険が適用された禁煙外来治療を終了し、自己負担額を支払った

助成額 禁煙外来治療で支払った自己負担額の半分（100円未満は切り捨て。上限1万円）
治療開始前に登録申請をする必要があります。詳しくは、[千葉市 禁煙外来助成](#)

禁煙サポーターを見つける

禁煙を周囲に宣言し、配慮やサポートを積極的に受けることも効果的です。

禁煙サポート

保健福祉センター健康課では、効果的な禁煙方法を提案し、3カ月にわたり面接・電話などでサポートを行っています。気軽にご相談ください。

保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 FAX221-2590 花見川 ☎275-6296 FAX275-6298
稲毛 ☎284-6494 FAX284-6496 若葉 ☎233-8714 FAX233-8198
緑 ☎292-2630 FAX292-1804 美浜 ☎270-2221 FAX270-2065

禁煙週間パネル展

日時 5月30日(出)～6月5日(金)
9:00～21:00 (6月5日は15:00まで)

会場 生涯学習センター

禁煙のメリット

- ・喫煙によって生じた呼吸のしづらさなど、さまざまな体の不調が回復します。
- ・味覚が改善し、食事本来のおいしさを感じることができます。
- ・受動喫煙がなくなり、周りの人の健康を守れます。
- ・喫煙できる場所を探さなくて済みます。
- ・たばこによる出費がなくなり、経済的に楽になります。



禁煙できれば、周りの人も含めていいことがありますね！



編集担当 T

健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659