

令和5年度

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



のご案内

禁煙相談

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではなく、
「ニコチン依存症」だからです！

タバコがやめられない仕組みを知ること、楽に禁煙ができます！

最近の加熱式タバコにもニコチンが含まれています！

禁煙方法について知りたい方、禁煙に自信のない方や、あきらめている方、
家族などに禁煙を勧められたけど迷っている方、
タバコを吸える場所が減ってきた。探すのが面倒なので、この際やめたい方…など
禁煙のきっかけづくりに、一度、相談してみませんか？

★喫煙者(19歳以下の方も含む)のご家族や学校の先生など、本人以外の相談もOKです。



◆日時：毎月第1月曜日 午後2時～4時

※4, 1月のみ第3月曜日

令和5年	4月17日	5月1日	6月5日	7月3日	8月7日
	9月4日	10月2日	11月6日	12月4日	
令和6年	1月15日	2月5日	3月4日		

※相談日は上記の日程以外でも対応可能です。ご相談ください。

◆場所：城東保健福祉エリア 保健所棟1階（静岡市葵区城東町24番1号）

◆内容等：口腔保健支援センター所長（歯科医師）による相談

◆申込み：静岡市健康づくり推進課 ☎221-1376

（事前予約制）

mail : kenkousuishin@city.shizuoka.lg.jp

無料です！

タバコは、がんや心筋梗塞、
脳卒中、認知症、メタボ、
うつ病、感染症の重症化など、
病気のリスクを高めます。

タバコの煙は、周囲の人の
からだを傷つけます。
特に、子どもや妊婦さん(胎
児)には、大きな害が
あります。

長年吸ってきた方も、
禁煙を始めると、短期間のうちに
効果が実感できます！
また、禁煙を継続すると、
肺の機能も徐々に回復していきます。

面談だけでなく、
電話や、メール、リモートでの
相談も可能です。
まずはお気軽にご連絡ください♪

※このような症状のある方は相談日前にご連絡
ください。

- ・37.5℃以上の発熱
- ・せき、鼻水などが出る
- ・同居のご家族が体調不良

禁煙は愛



「自分が大切・・・だから吸わない」
「あなたが大切・・・だから吸わない」
「あなたが大切・・・だから吸わないでね」



わずかなタバコの煙も有害です・・・!

「喫煙」 タバコの煙を直接吸い込むこと

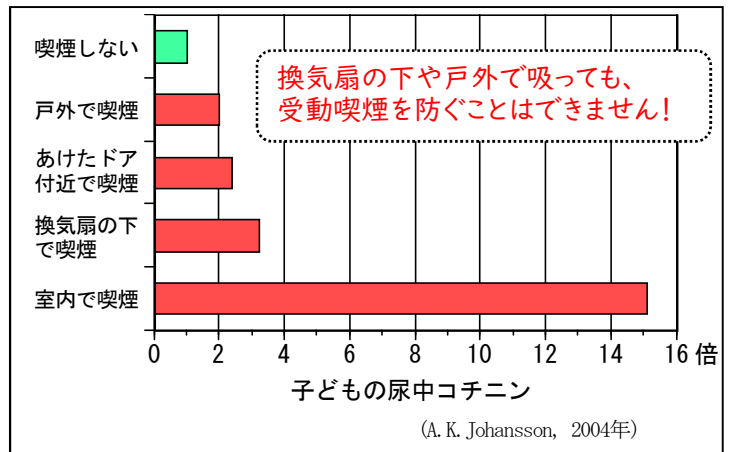
「受動喫煙」

他人が吸うタバコから出ている煙を吸い込むこと

タバコの煙には、
依存性のある **「ニコチン」**、
発がん物質を含む **「タール」**、
体を酸欠にする **「一酸化炭素」**、
有毒ガスの **「アンモニア」** など、
200種類以上の有害物質、
40種類以上の発がん物質
大量の「PM2.5」が含まれています。



◆家族の喫煙場所と子どもの尿中コチニン*



コチニン*1 ニコチンが分解されてできる物質で、タバコの煙をたくさん吸い込むほど、この量が多くなります。

《受動喫煙で起きる主な病気》

妊婦: 低出生体重児、乳幼児突然死症候群

子ども: 肺炎、気管支炎、気管支ぜんそく、中耳炎、乳幼児突然死症候群

成人: 肺がん、気管支ぜんそく、心筋梗塞、脳卒中、歯周病

「三次喫煙 (サードハンドスモーク)」

部屋の壁やカーテンにしみついた「ヤニ」からたばこのにおい。

この「におい成分」を吸い込むことを「**三次喫煙 (サードハンドスモーク)**」と言い、ここにも**発がん物質**が含まれています。

タバコをやめると、こんなにいいことが・・・

- ・タバコにしばられない(吸いたいイライラのない)人生を送ることができる
- ・自分の健康、家族や周りの人の健康を守ることができる
- ・「喫煙タイム」で同僚に迷惑をかけない
- ・地球の環境を守ることができる(タバコ葉乾燥用のマキを伐採するため、毎年3万平方キロの森が消失)
- ・火の不始末の心配がない
- ・わが子を将来喫煙者にしない(親が吸っていると、子どもが吸う率も高くなる)
- ・タバコ代がかからない等

★静岡市は、禁煙治療終了者への治療費補助を
実施しています! [先着50名、禁煙治療に要した経費を補助(上限1万円)]

※ 詳しくは、静岡市健康づくり推進課 健診係 ☎054-221-1579へ

