令和７年度

歯科医師による

無料 禁煙相談 のご案内

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！

禁煙の方法を知りたい！

禁煙したいけど、
自信がない…

家族に禁煙を
勧められている…

タバコが
やめられない仕組み
を知ると、禁煙が楽になります！

禁煙のきっかけづくりに、
一度相談してみませんか？

日時	毎週月～金曜日　午前９時～午後４時（土日祝日除く） 予約制
場所	城東保健福祉エリア（静岡市葵区城東町24番１号）
対象者	禁煙を考えている方(19歳以下の方も含む) ★喫煙者のご家族や学校の先生などご本人以外からの相談も可能です！
申込方法	相談は予約制です ご希望に応じ、電話・メール・リモート等での相談も可能です

静岡市健康づくり推進課へご連絡ください。

☎221-1376（土日・祝日を除く　午前8：30～午後５：00）

メールでのご連絡も可能です（✉ kenkousuishin@city.shizuoka.lg.jp）

禁煙は愛

タバコの煙 猛毒3兄弟

ニコチン：依存性あり←やめられない原因
タール：発がん物質を含む
一酸化炭素：身体を酸欠にする

その他、200種類以上の有害物質、40種類以上の発がん物質が!!

タバコを吸っていると…

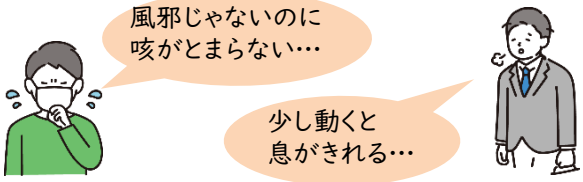
喫煙はさまざまな病気のリスクを高めます!

メタボリックシンドローム
心筋梗塞
がん
脳卒中
COPD

POINT

加熱式タバコにもニコチンが含まれています!

もしかしてCOPDかも!?



「COPDってなに?」という方は…

静岡市HP
「あなたの肺の健康チェック」

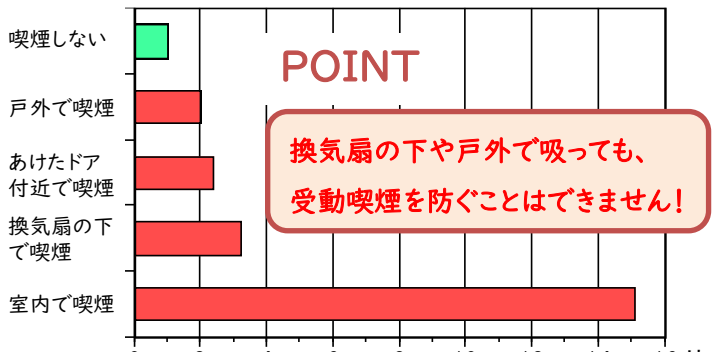
周りでタバコを吸っている人がいると…

他人が吸うたばこから出ている煙を吸いこむ「受動喫煙」も、健康に害があります。

受動喫煙による主な害

妊 婦：早産、胎児発育不全
子ども：肺炎、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

◆家族の喫煙場所と子どもの尿中コチニン※



POINT

換気扇の下や戸外で吸っても、受動喫煙を防ぐことはできません!

※コチニン…ニコチンが分解されてできる物質
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

さらに…!! 部屋の壁やカーテンにしみついた「ヤニ」からただよう「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）」といい、ここにも**発がん物質**が含まれています。

禁煙すると、こんなにいいことが…

タバコを吸いたいイライラから解放される

吸う場所を探さなくてよい

自分や家族の健康を守ることができる

タバコ代がかからない
（1日1箱で1か月17,400円）

など…

POINT

- 禁煙を始めると、短期間で効果を実感できます!
- 禁煙を継続すると、肺の機能も徐々に回復していきます!

静岡市は 禁煙治療を始める方への治療費補助を実施しています!

静岡市HP
「禁煙外来治療費の補助」

禁煙治療に要した経費（上限1万円）を補助します。（先着50名）※事前申請が必要
詳しくは、静岡市健康づくり推進課 健診係 ☎054-221-1579へ