

# 禁煙相談のご案内

令和6年度

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



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、11月は第3月曜日、5月は第2月曜日

令和6年	4月15日	5月13日	6月3日	7月1日	8月5日
	9月2日	10月7日	11月18日	12月2日	
令和7年	1月6日	2月3日	3月3日		

※上記の日程以外でも相談可能です。お気軽にご相談ください。

◆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）

e-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

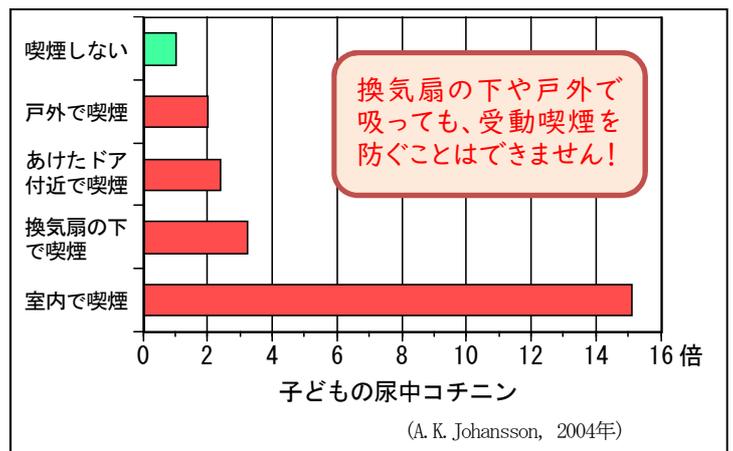
### ⚠️ 「受動喫煙」

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※



### 《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

※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。

### ⚠️ 「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