



家族が喜んでくれる！

禁煙

禁煙治療に健康保険や助成金が使えます！

今こそ禁煙しませんか？

5月31日～6月6日は禁煙週間です。
 あなたや家族の健康を守るために、喫煙や受動喫煙の影響について考え、行動してみませんか。
 健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659

喫煙や受動喫煙にはこんなにリスクがあります！

新型コロナウイルス感染症との関係

喫煙室では、マスクを外した状態で3密となる場合があるなど、新型コロナウイルスの感染リスクを高めます。また、喫煙は、あなたが新型コロナウイルス感染症にかかった時の重症化リスクを高めます。

たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は、ニコチン、タール、一酸化炭素、アンモニアなどの有害物質です。ニコチンは、ゴキブリの殺虫成分としても使われているもので、化学物質としては、毒物に指定されています。喫煙による死亡者は、国内で年間約13万人と推計されています。

受動喫煙も危険！

交通事故の約6倍の死亡者がいる受動喫煙

受動喫煙とは、他人のたばこの煙(蒸気を含む)を吸ってしまうことです。受動喫煙による死亡者は、国内で年間約1万5千人と推計されています。これは、交通事故の死亡者(約2,600人)の約6倍です。

受動喫煙による健康影響(罹患するリスクが高くなると科学的に明らかになっている疾患)

大人=脳卒中1.3倍、虚血性心疾患1.2倍、肺がん1.3倍
 子ども=乳幼児突然死症候群(SIDS) 4.7倍、喘息の既往

たばこの煙の影響を受けている児童の9割に喫煙する同居家族が！

市が2019年、2020年に調査を行った結果、尿中コチニン値5ナノグラム/ミリリットル以上となるたばこの煙の影響を受けている児童の9割の同居家族に喫煙者がいました。



加熱式たばこでも、受動喫煙は起こります

たばこを機械に挿して吸う加熱式たばこの喫煙によっても、紙巻きたばこと同様に室内ではニコチンが検出され、喫煙者が吐き出す煙によって受動喫煙は起こります。



禁煙しましょう！



私はこうして禁煙しました！



禁煙のメリットは？

禁煙成功者の声

- 家族が喜んでくれた(40代男性)
- 衣類の臭いがなくなり、家族からの指摘がなくなった(40代女性)
- 軽い気持ちで禁煙外来チャレンジしてみてください(40代男性)
- 禁煙外来のサポートでとても楽に禁煙できます。禁煙外来に行ったら良かった！(20代女性)
- 健康保険・助成金を使うと「裏切れない」という気持ちになり、禁煙成功の確率が高くなる(40代男性)
- 体力が向上した(20代男性)

お薦めの禁煙方法

医療機関で禁煙治療を受ける

貼り薬または内服薬で治療を行います。保険適用の場合は、12週にわたり5回受診します。保険適用には条件があるので、お近くの禁煙治療を行っている医療機関にご相談ください。[千葉県 保険適用 禁煙](#)



禁煙外来治療費助成事業

禁煙外来治療費の一部を助成します。4月から対象を拡大しました。

対象 千葉市に住民登録があり、保険適用による禁煙外来治療を受ける方
助成額 保険が適用される禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限1万円)
 原則、治療開始前に登録申請が必要です。詳しくは、[千葉市 禁煙外来治療費助成](#)

禁煙サポーターを見つける

禁煙してみようかなと思ったら、周囲に宣言をし、配慮やサポートを積極的に受けることが効果的です。

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カ月にわたって面接、電話、メールなどで禁煙に取り組む方のサポートを行っています。

禁煙補助薬を使う

薬局で購入できるニコチンガムなどでニコチンを補充し、ニコチン切れのいらいらを軽減しながら禁煙に取り組めます。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。

健康福祉センター健康課(禁煙外来治療費助成事業、禁煙サポート)
 中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296 稲毛 ☎284-6494
 若葉 ☎233-8714 緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

禁煙週間パネル展

日時 5月27日(金)～6月3日(金)9:00～21:00(5月27日(金)は13:00から、6月3日(金)は12:00まで)
会場 生涯学習センターアトリウム
 5月27日(金)13:30～15:30、6月3日(金)10:00～12:00は、禁煙相談も開催しています。

たばこに関するルール

飲食店やオフィス、その他の店舗などは原則屋内禁煙(加熱式たばこも対象)です。喫煙場所を屋外に作る場合にも、出入り口付近などを避ける配慮が必要です。また、保護者には、条例で未成年者を受動喫煙から保護する努力義務が課せられています。

受動喫煙に遭ったら

このような時は、LINEやWEBフォームからSOS情報をお寄せください。



[千葉県受動喫煙 SOS情報](#)

- 店舗の入り口に、喫煙場所があるという標識がないのに、席でたばこを吸っている。
- 喫煙室があるが、出入り口から煙が漏れている。
- 店舗の入り口の前や歩道の脇に喫煙所(灰皿)を設置していて、前を通ると受動喫煙に遭う。

健康推進課受動喫煙対策室
 ☎245-5201 FAX245-5659