



牛久市子どもの未来を守る禁煙チャレンジ助成金

牛久市では、お子さん&ご家族の健康と未来を守るために、禁煙をサポートしています!医療機関で禁煙治療を受けて成功した方には、治療費の半額(上限1万円)を助成します。お子さんを煙から守るため、また成長するお子さんを見守るために禁煙してみませんか?

対象者 以下の(1)~(4)のすべての条件を満たす方

- (1) 牛久市内に住所を有し、禁煙を希望する方
- (2) 妊婦または妊婦や18歳以下の子どもと同居している喫煙者
- (3) 禁煙外来治療を受け、定められた治療過程が終了した方
- (4) 市税等をもれなくおさめている方

※申込等の詳細は保健センターまでお問い合わせください

禁煙成功者の声

平成28年度は21人の方にお申込みをいただきました

きっかけ

- 喫煙できる場所が減った
- 子どもにやめると約束
- 主治医に勧められた
- 家族が増えた
- 歯の白さをキープしたい

禁煙してよかったこと

- 食事、空気が美味しくなった
- タバコ臭がなくなった
- やればできるという自信がついた
- 子どもの前で堂々とられる
- 他人に不快感を与える心配がなくなった
- 喫煙所を探す手間がない
- 運動するときに身体が軽い
- 風邪の時に咳が長引かない

禁煙チャレンジ成功の秘訣

- 禁煙外来の受診
- 喫煙所、お酒の場に近づかない
- 口臭、加齢臭予防!と唱える
- 家族の笑顔と励まし
- タバコ以外は我慢しない
- 助成金の交付を励みにした

喫煙者へのメッセージ

- 禁煙したいと思っている方は、ご自身、ご家族の健康のため、早めに決断された方がよいと思います
- タバコ代がうきますよ
- タバコのない生活はとても快適です
- 確実に体調がよくなり、家族関係も良好になります

タバコに関する最新情報!

タバコからでてくる煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、煙を吸った赤ちゃんやお子さんにも病気にかかりやすくなります。また、煙を吸わなくても、喫煙者の髪や衣服、カーテンなどに付着している有害物質を吸うことを「サードハンドスモーキング」といって、集中力や体調に影響があるといわれています。

煙の出ない加熱式電子タバコなど「新しいタバコ」も、紙巻タバコ同様に依存性があり、発がん物質を含む有害物質を含んでいるため、安全性が科学的に確認されるまでは他者のいるところで使用すべきものではないという見解が現在一部学会で示されています。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。外出後、調理前、食事前、トイレ後などには、石鹸で手を洗う(30秒以上)習慣を身に付け感染を予防しましょう。また、患者のふん便やおう吐物の処理にあたっては、使い捨ての手袋およびマスクを着用するなどしてください。塩素系消毒剤が有効です。汚物処理後は、石鹸での手洗いとともに、うがいもしましょう。

ノロウイルスに感染すると?

潜伏期間は約12~48時間、主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続きます。症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。症状が消えても数日、長い人で1か月近く、ウイルスがふん便とともに排泄されます。子どもや高齢者など抵抗力が弱い人は、特に注意してください。感染しないための健康な身体づくりも大切です。