



市の禁煙サポートを利用し、生涯かっぱつに過ごそう!

望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法第25条の3において「喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮しなければならない」となっています。喫煙は、受動喫煙の害により、他人の健康にも影響を及ぼすと共に、「たばこを吸う本人の寿命を短くする最大の原因」となります。自分の健康のためにも禁煙をお勧めします。市では喫煙者が禁煙できるよう、以下のような支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

市保健師による禁煙相談

あなたに合った禁煙方法について、保健師が個別に3カ月間、面談などで支援します。下記が主な内容ですが、ぜひ、お気軽にご相談ください。

- ◆ 喫煙行動の確認(3日間の行動記録)
- ◆ 禁煙に向けての準備、心構えのアドバイス
- ◆ 体内のニコチン濃度測定(呼気・尿)
- ◆ 禁煙日の決定、宣言書作成
- ◆ 禁煙開始後の定期的な相談
(3日後、1カ月後、2カ月後、3カ月後等)

牛久市子どもの未来を応援する 禁煙チャレンジ(助成金)

対 象

市内に住民登録のある、妊婦本人または、妊婦もしくは18歳以下の子どもと同居している喫煙者で、禁煙外来治療を受け、定められた治療過程が終了した方(滞納者以外)

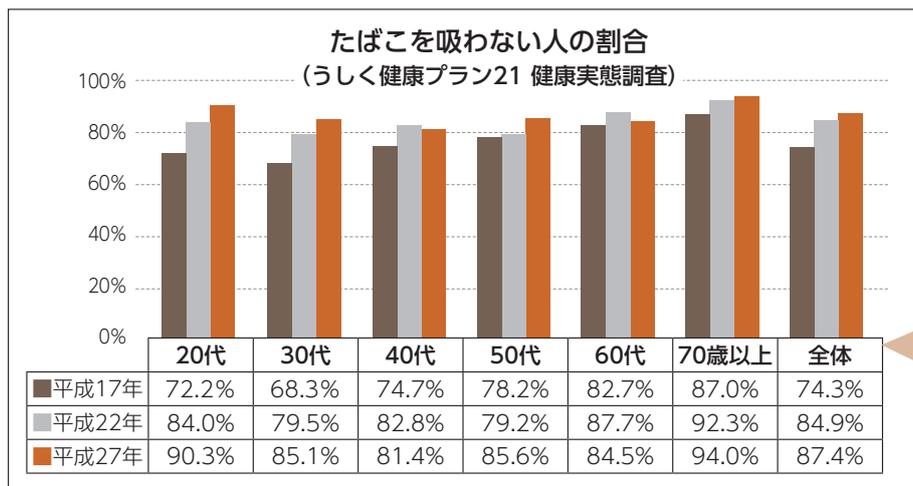
助 成 額

禁煙外来治療費の2分の1の額(上限1万円)

※詳しくは、市ホームページ、健康づくり推進課までお問い合わせください。

● 牛久市の「たばこを吸わない人」の割合 ●

平成27年度健康実態調査結果(無作為抽出3,000人・回答数1,168人)では、たばこを吸わない人の割合は、**87.4%**で、全体で徐々に増加しています。また、同調査において、「たばこをやめた」理由として最も多いのは、「健康に悪いと思うから」が66.1%となっていました。



たばこを吸っている人は12.6%です。たばこを吸う習慣は、たばこの特性と禁煙のコツを知り、自分に合った禁煙方法を選択することで、やめることは可能です。ぜひご相談ください。

● うしく健康プラン21(第2次)における目標値(平成29年3月策定) ●

上記の結果をもとに、以下のように目標値を定めています。

指 標	健康実態調査		令和3年目標値
	平成17年	平成27年	
たばこを吸わない人の割合	74.3%	87.4%	90%