



# こどもと自分の未来のために禁煙を！

お子さんを煙から守るため、また成長するお子さんを元気に見守るために禁煙してみませんか？

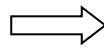


タバコの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれており、依存性の高い物質としてはニコチンやタール、一酸化炭素などがあります。その他にも、50 種類以上の発がん性物質が含まれており、肺がんなどを引き起こす可能性があります。また、喫煙者の周囲の方が、タバコから出てくる煙や吐き出された煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」のリスクも高まります。

## お子さんや周囲が受ける受動喫煙の影響をご存知ですか？

☆お子さんの前でタバコを吸うとこんな影響があります。

- 赤ちゃんが突然死んでしまう病気にかかる割合（乳幼児突然死症候群）



親の 1 人が喫煙者の場合 **2.5 倍**  
 両親共に喫煙者の場合 **5.77 倍**



- その他にも呼吸器症状（せき、痰、息切れ）、中耳炎、気管支喘息、身体・精神発達に影響します。また、子どもが成人に成長して以降も肥満や、糖尿病などに関連があると言われています。

☆こんな工夫でタバコを吸っているけど、それって本当に大丈夫？

- 「換気扇の下やベランダを喫煙場所になっているから大丈夫！」

→タバコの煙は換気扇ですべて排出されることはなく、室内に拡散します。窓を閉めて屋外のベランダで吸ったとしても、タバコの煙は窓のすき間をとって室内に入り込みます。このようにしてタバコを吸っている家庭では、タバコを吸わない家庭に比べて受動喫煙の危険が 3 倍以上と報告されています。

- 「電子タバコ・加熱式タバコに変えました！」

→電子タバコ・加熱式タバコにも、紙巻のタバコと同様にニコチンを始め、様々な有害物質が含まれます。紙巻のタバコよりも本人や周囲への害が少ないかのように宣伝されていますが、科学的根拠はありません。



## 禁煙はいつ始めても遅くありません！

禁煙のメリットは

数日で味覚、嗅覚が敏感になる！

1～2か月で呼吸器症状（咳、痰）が改善！肌の調子良くなる！

目覚めが爽やかに！衣類や部屋のタバコ臭さがなくなる！

1年間で約20万円もお得！（1日1箱吸う方が禁煙した場合）

10年後には肺がんリスクが喫煙者より70%低下！



大切なお子さん、家族を守るために、禁煙にチャレンジしてみませんか？

## 牛久市では禁煙にチャレンジするあなたを応援します！

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！医療機関で禁煙成功した方には、治療費の半額（上限1万円）を助成します。申し込みに関する詳細は裏面をご覧ください。

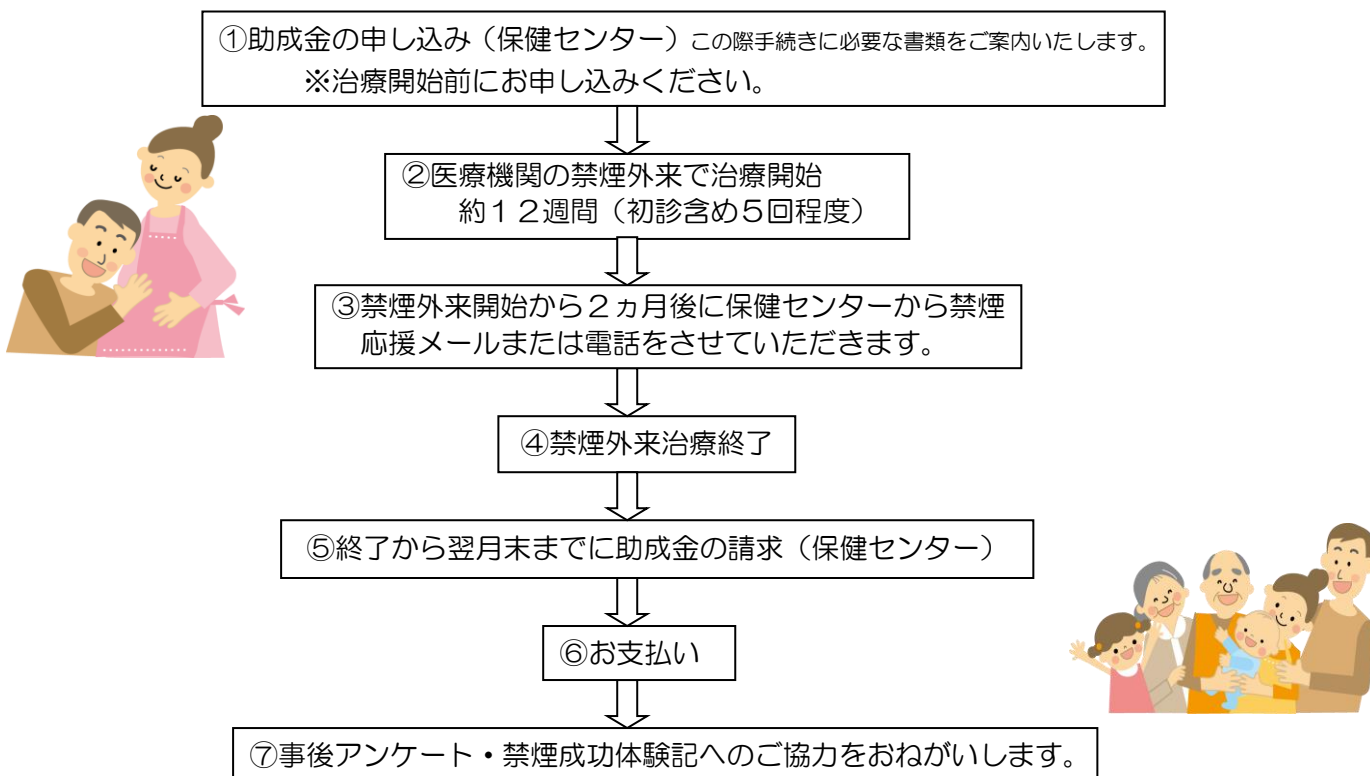
# 《牛久市子どもの未来を応援する禁煙チャレンジ助成金のご案内》

- 1 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20歳以上の方
  - (2) 妊婦又は妊婦や20歳未満の者と同居している方
  - (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



- 2 助成額 禁煙外来治療費等の2分の1に相当する額。(上限1万円)
- 参考** 禁煙外来治療の費用：貼付薬1万円前後、経口薬2万円前後

## 3 申し込みから支払いまでの手続き



## 4 牛久市内禁煙外来実施医療機関 ※市外の医療機関での禁煙治療も助成可

医療機関名	TEL (牛久市外局番：029)	医療機関名	TEL (牛久市外局番：029)
あだち内科クリニック	893-2777	そが内視鏡・消化器クリニック	897-3160
井上内科クリニック	830-7555	セントラル総合クリニック	875-3511
牛久愛和総合病院	873-3111	なかの循環器クリニック	846-2000
牛久神谷内科クリニック	871-8811	はなみずきクリニック	871-1711
太田医院	874-2281	ひたち野ファミリークリニック	871-8080

※診療時間等は牛久市ホームページ(福祉・健康・医療・保障>市民の健康づくり>市内医療機関情報)をご覧ください。

## 5 お問い合わせ先

牛久市保健福祉部健康づくり推進課(保健センター)まで

Tel: 029-873-2111(代表) 平日(月～金): 8:30～17:15



市内医療機関情報