

タバコで

# 泣かせないで、 家族を

家族への  
健康被害は  
大きいよ！



副流煙は主流煙よりも有害物質が多い！

ニコチンやタールは **3** 倍

一酸化炭素だと **5** 倍



官学デザイン実験プロジェクト  
札幌市立大学デザイン学部

## 家族のために。自分のために。

札幌市北区健康づくり協議会  
札幌市北保健センター



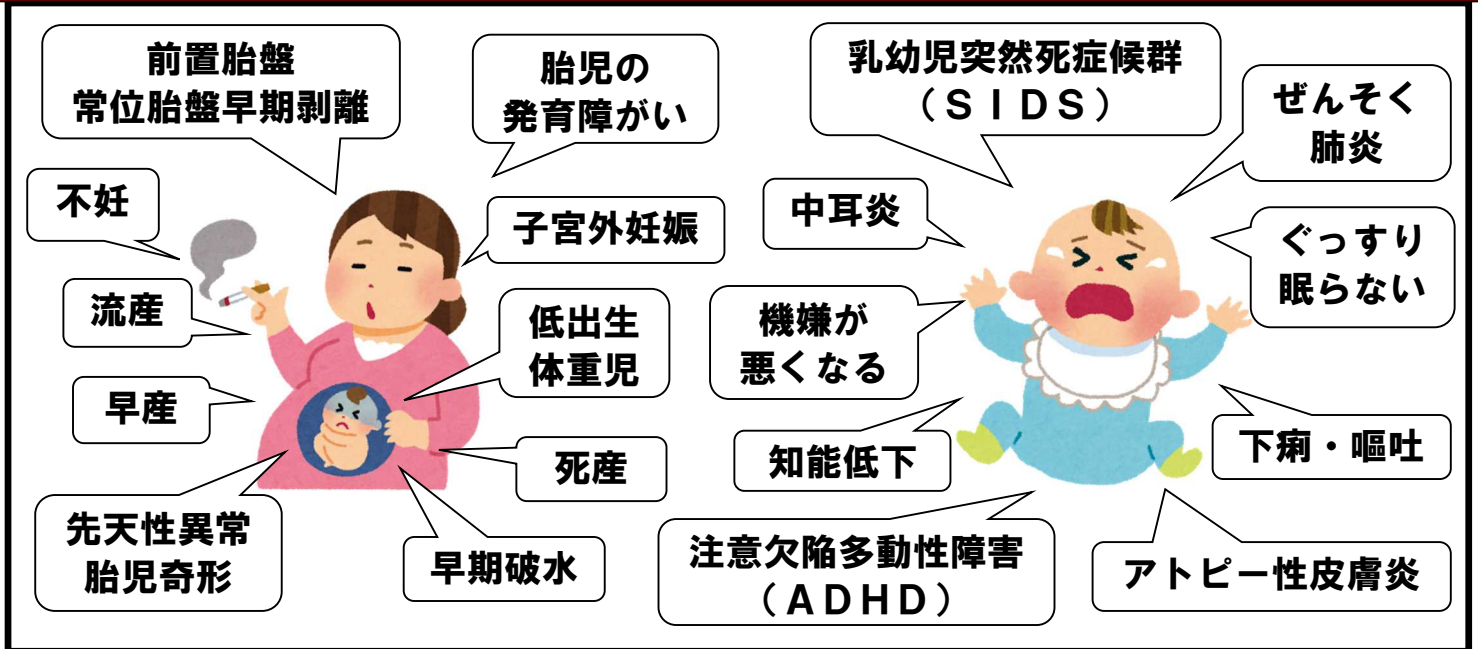
さっぽろ市  
02-Q03-24-170  
R6-2-118

SAPPORO

# 喫煙は赤ちゃんに悪影響を及ぼします

妊娠中、出産後いずれも、赤ちゃんの健康や成長に以下のような影響があります。

## 泣かせないで！家族を



## 配慮して吸っていても、実は…

### ○換気扇の近くやベランダで吸えば大丈夫？



換気扇の近くや窓を閉めてベランダで吸っても、非喫煙家庭に比べ、**受動喫煙の危険は3倍以上**です！  
服や髪、壁やカーペット、カーテン、ソファにも有害物質は残ります。

### ○空気清浄機があれば大丈夫？



発がん性物質を含む**有害物質の約97%は除去できず**に、フィルターをすり抜けます。さらに、発がん性のある**有毒物質を空気清浄機で周囲にまき散らしてしまう**ことがわかっています。

### ○電子タバコや加熱式タバコなら大丈夫？



電子タバコからも発がん性物質の発生が報告されています。加熱式タバコもニコチンや発がん性物質が含まれ、**受動喫煙のリスク**があります。**健康被害は免れません。**

# 禁煙にはメリットがたくさん！

## 健康に！

- ・赤ちゃんが病気にかかりにくくなる
- ・肌や歯がきれいに！歯周病も予防できる
- ・においが気にならなくなる
- ・動脈硬化による心臓や脳の血管へのダメージを防げる

## 節約に！

タバコを1日1箱（500円で計算）吸い続けると…

1か月で約1万5千円、  
**10年で約180万円もかかります！**

禁煙するとこんなに節約できます。





## 禁煙してみようかなと思ったあなたへ

「身体に悪いことはわかっている」、「やめたいけどやめられない」、あなたもそうかもしれません。それでも禁煙ができないのは、決して意志が弱いからではありません。ニコチン依存症は「病気」だからです。自分一人の力だけではなく、以下にご紹介するツールなどを活用し、禁煙に取り組んでみてくださいね。

### ○薬局で販売している禁煙補助薬

タバコの代わりにニコチンを供給し、ニコチン切れによるイライラを抑えます。

ニコチンパッチ	ニコチンガム
 <p>身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収させる。</p>	 <p>噛むことで、口腔粘膜からニコチンを吸収させる。</p>

### ○禁煙カレンダー

札幌市では、あなたの周りの方々と一緒にあなたの禁煙を応援するためのお役立ちグッズとして、禁煙カレンダーを作成しています。ご希望の方には、保健所健康企画課（Tel 011-622-5151）で配布しております。



二次元コードから  
ダウンロード可能

### ○禁煙外来

※詳細は裏面をご覧ください。





# 禁煙外来の利用も考えよう



自分なりに禁煙に取り組んでもなかなかうまくいかない場合は、禁煙外来に受診するという方法もあります。

## ○禁煙外来での治療について

条件を満たした場合、ニコチン依存症に対して、12週間に5回の禁煙治療が行われ、健康保険が適用されます。ニコチンパッチや内服薬を使い、ご自分でされるよりもずっとラクにそして確実に禁煙できる方法です。

ニコチンパッチ	内服薬
 <p>薬局で販売しているものと比較し、ニコチンの容量が多い。</p>	 <p>ニコチン切れによるイライラだけでなく、喫煙時の満足感を抑える。</p>

## ○禁煙治療医療機関の検索はこちら (北海道医療機能情報システム)



検索方法

「専門外来」を選択 > 「禁煙専門外来」をチェック後、「次へ」ボタンをクリック  
> 希望する曜日又は市区町村をチェック後、「検索」ボタンをクリック

※必ず受診前に、医療機関にご連絡をお願いします。予約が必要な場合や、禁煙補助薬の入荷状況により治療内容が限られる場合があります。

※検索が難しい場合、北保健センターTel 011-757-1181 までご連絡ください。北区の医療機関について情報をお伝えします。

