

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



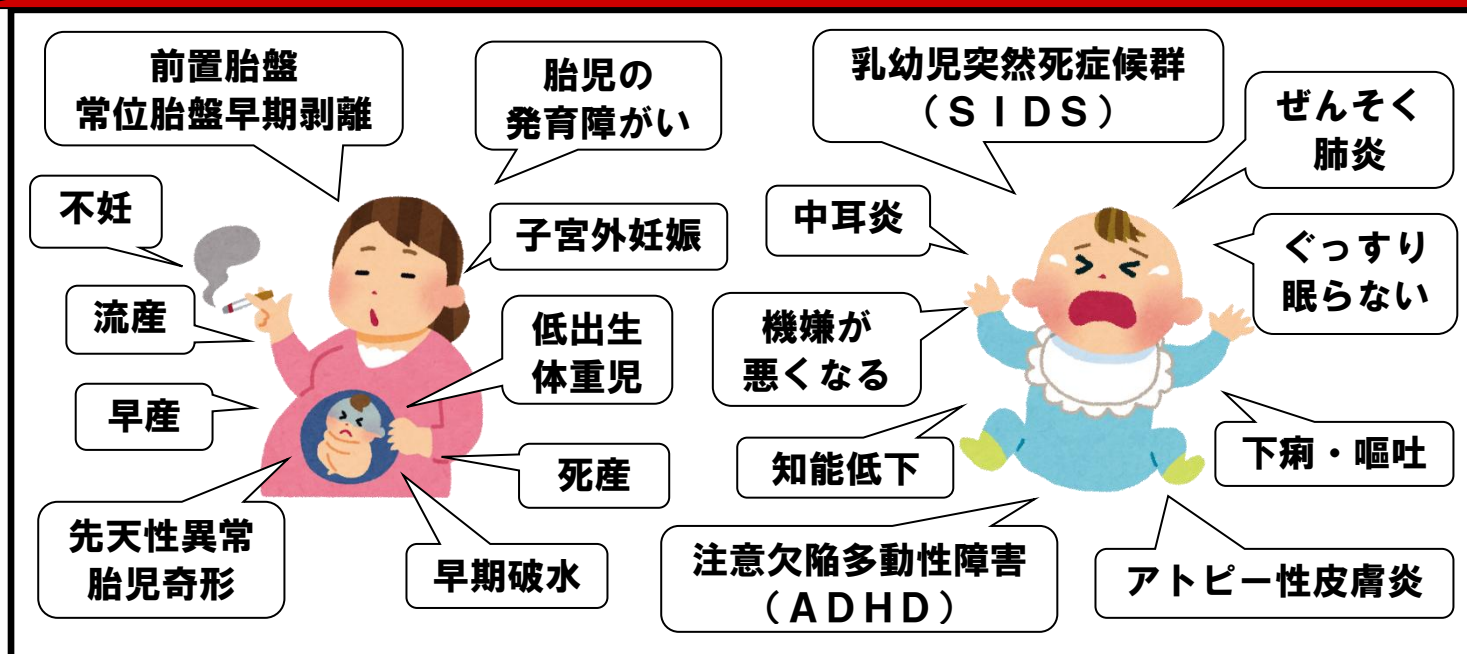
さっぽろ市
02-Q03-25-1858
R7-2-1281

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。**健康被害はまめがれません。**

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、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（貼り薬）	ニコチンガム
 身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収させる。	 噛むことで、口腔粘膜からニコチンを吸収させる。

○禁煙応援カレンダー

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、禁煙応援カレンダーを作成しています。

ご希望の方は担当課へご連絡ください。

担当課：保健福祉局ウェルネス推進部地域保健担当課

電話：011-211-3513

二次元コードから
ダウンロード可能





禁煙外来治療とは



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、
禁煙外来治療を受ける方法もあります。

○禁煙外来治療について

一定の条件を満たした方は、医師の判断により健康保険適用の治療を受けることができます。初診から 12 週間以内に 5 回受診が標準的な治療期間です。

健康保険適用（3割自己負担）の治療を受けた場合、標準的な自己負担額は、
貼り薬での治療は約 13,000 円、飲み薬での治療は約 20,000 円です。

医師や薬の助けを借りることで禁煙の成功率があがります。

ニコチンパッチ（貼り薬）	飲み薬
 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。	 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。

○禁煙治療医療機関の検索はこちら （医療情報ネット）



検索方法

「医療機関を探す」のタブを選択＞キーワードに、「禁煙外来 札幌市」と入力後、
「検索」ボタンをクリック

※必ず受診前に、医療機関へご連絡をお願いします。

必ずしも最新の内容が反映されていない場合や予約が必要な場合、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（電話：011-757-1181）へご連絡ください。

