

子どもをタバコの 煙から守るために

禁煙

してみませんか!?



受動喫煙による子どもが受ける影響を知っていますか？

受動喫煙とは、他人の喫煙によるタバコの煙にさらされることをいいます。また子どもや妊婦の前でタバコを吸っていなくても、吐く息や服に有害物質が残り、受動喫煙と同様の影響が考えられます。受動喫煙をなくすためには禁煙しかありません！

妊娠中の喫煙や受動喫煙で起こる可能性がある

胎児への影響

- 低出生体重
- 胎児発育遅延



乳幼児への影響

- 乳幼児突然死症候群
- 身体発育の低下
- 注意欠陥多動性障害 (ADHD) などの発達障害
- 中耳炎
- ぜんそく 等



『加熱式タバコ』も『タバコ』です！

加熱式タバコはタバコの葉を使用したタバコ製品で、様々な**有害物質**が検出されています。有害物質を含んだ煙や蒸気は目に見えにくく、臭いも少ないですが、**受動喫煙**が起こります。また紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれています。このため、紙巻きタバコと同じように加熱式タバコでも**ニコチン依存症**になる可能性があります。
(日本禁煙推進医師歯科医師連盟 2017)

兵庫県『受動喫煙の防止等に関する条例』を知っていますか？

子どもや妊婦を受動喫煙から守る観点を強化することを中心に、条例が改正されました。(令和元年7月1日一部施行)

- ・ 子どもや妊婦がいる空間 (部屋内や車内等) で、喫煙してはならない。
- ・ 妊婦は喫煙をしてはならない。妊婦は喫煙区域に入ってはならない。
⇒喫煙者は禁煙し、受動喫煙の害から子どもや妊婦を守りましょう！

喫煙には**加熱式タバコも含まれます。**

主な禁煙方法

自分で 頑張る

ちょっとした何かのキッカケから成功につながる場合があります。気持ちに余裕がある時期から開始するのが秘訣です。また、禁煙を後押ししてくれるスマートフォンのアプリを使うのもいいかもしれません。

くじけそうなときは、保健師の禁煙サポートを受けることができます。お気軽に保健福祉センターへお電話ください。

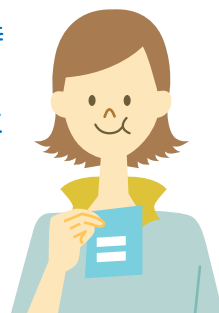


ニコチンガム を使う

薬局やドラッグストア

ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法です。ゆっくりと噛んで、しばらく口の中に入れておきます。仕事中に噛めない方は、他の方法がお勧めです。

●妊娠中、授乳中の方は使用できません。



ニコチンパッチ を使う

薬局やドラッグストア、医療機関(禁煙外来)

皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法です。ガムよりも成功率が高い傾向があります。医師の処方箋がなくても、薬局・ドラッグストアで購入することができますが、保険が適用されません。

●妊娠中、授乳中の方は使用できません。



飲み薬 を使う

医療機関(禁煙外来)

医師の指導のもと、飲み薬を用いて禁煙する方法です。喫煙しながら始められる最も新しい方法で、ガムやパッチ以上に禁煙成功率が高いです。下記の条件を満たせば、保険が適用されます。医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず事前にご確認ください。

●妊娠中、授乳中の方は医師にご相談ください。

※保険適用の条件

- ①スクリーニングテストでニコチン依存症に該当していること
- ②35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上であること
- ③直ちに禁煙を始めたいと思っていること
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意していること

*過去に保険診療で禁煙治療を受けたことがある場合は、前回の治療の初回診療日から1年経過していなければ保険は適用されません。



西宮市内
禁煙外来一覧▶



西宮市では禁煙相談や情報提供を行っています。

中央保健福祉センター 電話 0798-35-3310

鳴尾保健福祉センター 電話 0798-42-6630

北口保健福祉センター 電話 0798-64-5097

塩瀬保健福祉センター 電話 0797-61-1766

山口保健福祉センター 電話 078-904-3160