

見えないからこそ知ってほしい たばこの煙の危険性

● たばこには有害物質がいっぱい

たばこの煙にはニコチンやタールなどの200種類以上の有害物質が含まれています。そのうち70種類以上が発がん物質・発がん促進物質です。

● たばこを吸う人はもちろん、喫煙してなくても

自分が吸わなくても、周りの人が吸っているたばこの煙を吸われる「受動喫煙」も健康に悪い影響を与えます。煙に含まれる有害物質の量は、「主流煙」(喫煙者自身が吸う煙のこと)よりも、「副流煙」(たばこの火の付いた方から出る煙のこと)に多く含まれるのです。また、「呼出煙」という、喫煙者が吐き出す煙にも有害物質が含まれます。



たばこの事故にも要注意!

● 誤飲 赤ちゃんの誤飲事故の原因で多いのは『たばこ』です。厚生労働省の調査(*)では、たばこの誤飲事故件数が多数報告されています。命に関わりかねない危険性を再認識しましょう。
(*「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」)

● やけど 育児中の『くわえたばこ』や『歩きたばこ』により赤ちゃんがやけどする事例も報告されています。



神奈川県は様々なアプローチで
あなたの卒煙をサポートします。

妊娠は卒煙のチャンス。

赤ちゃん、そして自分のためにも、今こそ卒煙を。

「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」

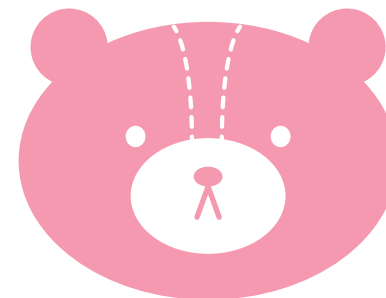
施設の入口付近には「禁煙」や「分煙」などの表示が、喫煙区域や喫煙所の入口にも表示が義務付けられています。詳しくは県HP「かながわのたばこ」検索

受動喫煙による健康への悪影響から県民を守るため、学校、病院など「第1種施設」は禁煙、飲食店、宿泊施設など「第2種施設」は分煙(小規模飲食店、宿泊施設等については条例の規制が努力義務)を義務付けています。保護者同伴でも喫煙区域や喫煙所へ未成年者は立ち入りできません(従業員などを除く)。



このリーフレットは再生紙を使用しています

ママと家族の 卒煙(禁煙)を応援します



赤ちゃんはたばこがきらい。
～たばこによるリスクについて知ってください～

卒煙で赤ちゃんの
心も身体もハッピーに!



お問い合わせ先

神奈川県 保健福祉局 保健医療部 健康増進課
〒231-8588 横浜市中区日本大通1 電話:045-210-5025

詳しくは、

かながわのたばこ

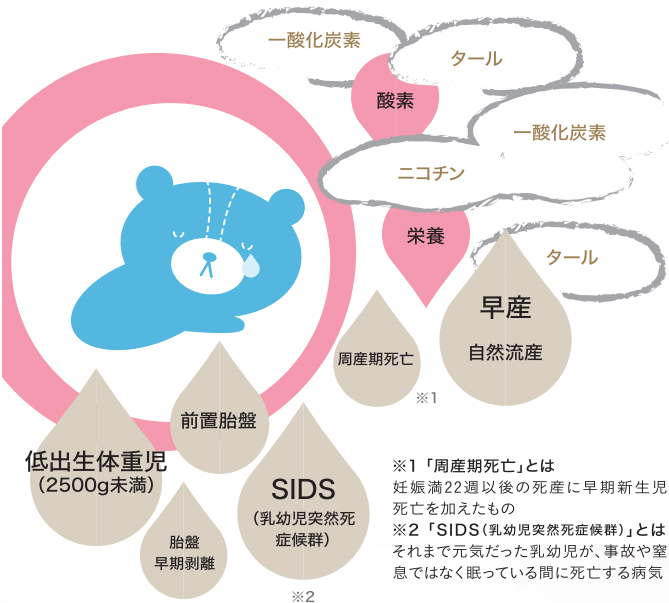
検索

赤ちゃんはたばこを吸いませんでも…

● 妊娠中にたばこを吸うと…

妊娠中のママが喫煙すると、ニコチンや一酸化炭素などにより胎盤や赤ちゃんの血管が収縮します。その結果、赤ちゃんに十分な酸素や栄養がいきわたらなくなり、様々な悪い影響が及ぶ可能性があるのです。

<妊娠中のママと赤ちゃんへの影響いろいろ>



● 出産後にたばこを吸うと…

喫煙しているママの母乳には、“濃縮された”有害物質であるニコチンが含まれています。赤ちゃんは母乳をとおして身体にニコチンを取り込んでしまうのです。

ママだけじゃない 家族で守る、赤ちゃんの健康

● ママの身近な人(家族)のたばこの煙で…

妊娠中のママの周りの人が喫煙すると、受動喫煙により母体にたばこの有害物質が入り込みます。その結果、ママやおなかの中の赤ちゃんの健康にも悪い影響が及びます。ママと赤ちゃんを守るため、身近な人にもたばこはやめてもらいましょう。出産後のママも、本人が喫煙しているのと同じ影響があります。

● 赤ちゃんがたばこの煙にさらされると…

赤ちゃんは受動喫煙により、様々な病気にかかりやすくなります。

<赤ちゃんの病気いろいろ>



● 「受動喫煙」ってナニ？
自分の意思とは関係なく周りの人のたばこの煙を吸わされること

卒煙は、赤ちゃんへの最大のプレゼント



どうやって卒煙する？

神奈川県が応援します！

① 保健所や保健福祉事務所が応援します

医師や保健師が個別の卒煙相談を無料で実施しています。事前にお電話などでご確認ください。



② お医者さんが応援します

病院や診療所では、禁煙補助薬などを使って禁煙治療を行っています。
(禁煙治療には費用がかかります。治療の内容や保険適用などについては直接医療機関へお問い合わせください。)

③ 薬局が応援します

禁煙補助薬を販売しています。購入の際は薬剤師にご相談ください。
(該当の最寄の薬局は、「[かながわ医療情報検索サービス](#)」の「[薬局をさがす](#)」→「[キーワード検索でさがす](#)」で「[禁煙相談](#)」と入力して検索することができます。)

④ 禁煙マラソンでがんばろう

インターネットや携帯電話のメールを通して、禁煙サポートの専門家や卒煙成功者が24時間あなたの卒煙をサポートします。県内の保健福祉事務所や市の保健所で相談を受けると無料で利用できます。



⑤ 「かながわ卒煙塾」で仲間と一緒に卒煙

かながわ健康財団では、仲間とともに、明るく、楽しく卒煙に取り組んでいただけるよう、毎年「かながわ卒煙塾」を開催しています。