

子どものために 家族のために。

「家族や大切な人のため、
タバコは外で吸っています」
でも、その対策では不十分
かもしれません。

「加熱式タバコなら健康被害が少ない」は、誤解



加熱式タバコは、高温で加熱した葉タバコの蒸気を吸い込みます。
そのため、**無臭でも加熱式タバコの蒸気にはニコチンや発がん性物質が含まれています。**
また、加熱式タバコ喫煙者の吐く息には、**有害物質が含まれており、2m以上の距離でも届く**という報告もあります。
あなたとあなたの大切な人をタバコの害から守るためには、**禁煙が一番**です。

出典:「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」

サードハンド・スモーク（三次喫煙）

ベランダや外など、周りの人から離れた場所で吸ったり、空気清浄機や換気扇を使ったとしても、**タバコのニコチンや化学物質は残り、長時間残留**します。「サードハンド・スモーク」は、喫煙者の**毛髪や衣類、部屋のカーテンやソファ、カーペット、壁紙に残留した物質を吸い込んでしまうこと**です。

周りの人に衣服や持ち物が「タバコ臭い」と言われたことはありませんか？

特に部屋で過ごす時間が長い乳幼児などでは「サードハンド・スモーク」の影響が懸念されます

出典:厚生労働省 eヘルスネットHP 日本医師会HP「禁煙は愛」

禁煙したらこんなに良かった！（保護者の声）



タバコの害は頭では分かっていましたが、子どもに「パパ臭い」と言われ、思い切って禁煙しました。1日1箱以上吸っていましたが、今ではどうしてタバコを吸っていたのか分からないくらい、全く吸いたいと思いません。子どもの「パパ臭い」もなくなり、抱っこを喜んでくれています。



タバコ代の値上がりで、体調を崩した事をきっかけに禁煙しました。禁煙してからは、**体調も良くなり、朝もすっきり起きる事ができます。肌荒れもなくなり、お化粧のノリもよくなりました。**月々かかっていた**タバコ代を旅行費用にし、家族旅行に行くこともできました。**

大切な人のために「禁煙したい」と思ったら

松戸市は、あなたの「禁煙したい」をサポートします。

禁煙に関する
相談先

禁煙外来

医療機関にて
禁煙治療が受けられる

禁煙支援薬局

薬局にて無料で相談や
補助薬の説明が受けられる

禁煙相談

健康推進課にて
無料で相談が出来る

禁煙の詳細
はこちら→

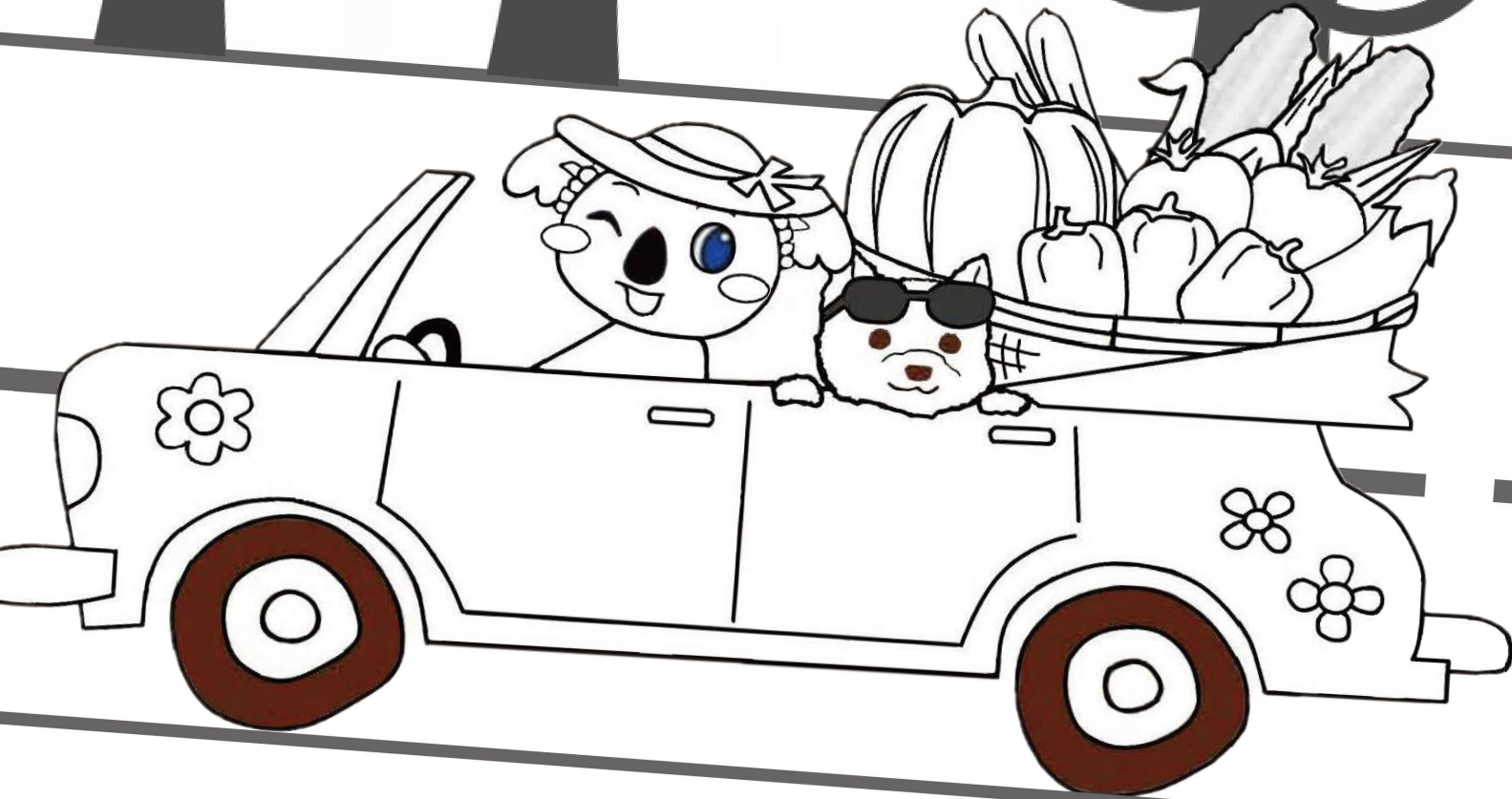
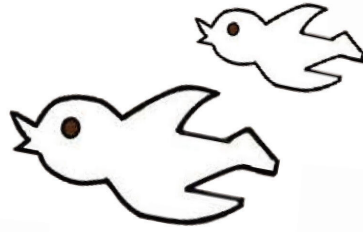


松戸市 禁煙支援



松戸市 健康推進課 ☎047-366-7481

ぬって
みよう!



健康松戸21マスコットキャラクター

けあら

みんなの受動喫煙に対する思いから生まれた、
タバコの煙の化身

けむいモン