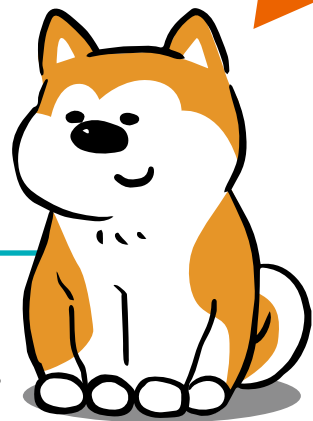


パパ・ママに知ってほしい！ たばこの危険！

家族みんなが健康でいるために、
禁煙・受動喫煙防止を
呼びかけているクン！

クンくん

- ・秋田犬の男の子
- ・大きなお鼻がトレードマーク
- ・秋田の澄んだ空気が大好き！
だけど、たばこの臭いは苦手…。

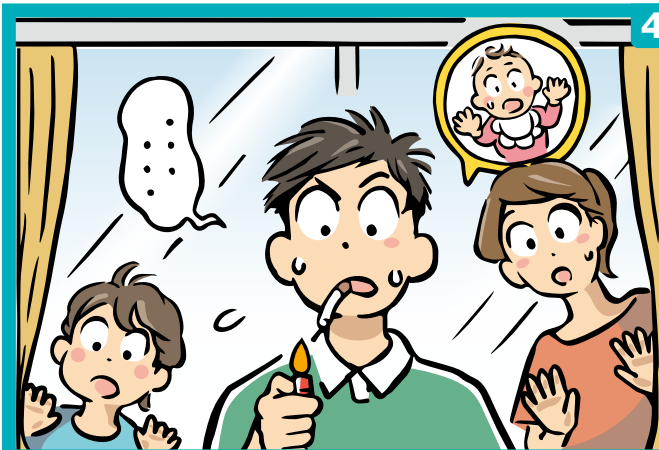
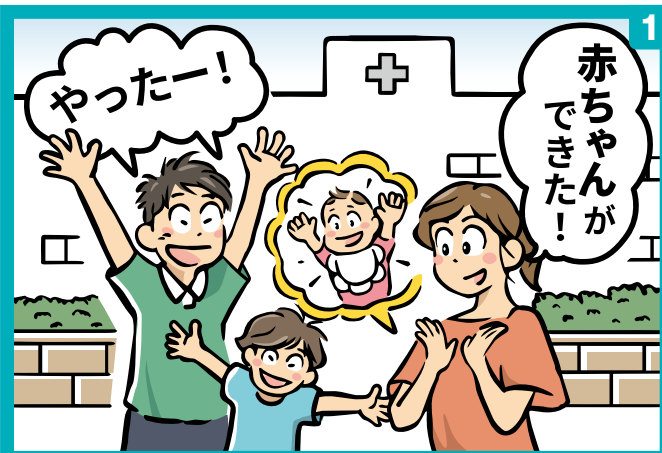


おなじみのポスターから
飛び出たクン！



受動喫煙防止ポスター

たばこの危険知ってるクン？



受動喫煙とは… たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙を周りの人が吸い込むこと。



感染症にも
かかりづらくなるクン！

禁煙してみませんか？ ～禁煙の効果～

禁煙直後	20分後	24時間後	数日後
周囲にたばこの影響を与えなくなる！	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。	心臓発作の可能性が少なくなる。	味覚や嗅覚が改善！歩行が楽になる。
10～15年後	5年～9年後	1か月～9か月後	2週間～3か月後
さまざまな病気にかかるリスクが下がる。	肺がんのリスクが喫煙中より大幅に低下する。	せきや喘鳴が改善し、スタミナが戻る。	心臓や血管など循環機能が改善する。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

他にも顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めが爽やかになるなど、日常生活の中で実感できるいろいろな効果があるクン！



加熱式たばこも
対象だクン～！



禁煙外来のメリット ～医師によるサポートを受けられます！～

一定の基準を満たすと、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。
また、一人ひとりの状況に合わせた医師によるアドバイスと禁煙補助剤の処方により、無理なく禁煙することができます。
禁煙を先送りせずに、軽い気持ちで始めてみませんか？

秋田県内の医療機関はこちら▶

美の国あきた 禁煙外来 検索



1 費用が少ない

1日1箱吸う人の場合、
たばこ代半分の費用で
治療できます。

治療費
(自己負担分)
約20,000円

たばこ代*
約50,400円

※たばこ代は1箱600円とし、12週分の費用

2 高い確率で禁煙できる

自力で禁煙するよりも
成功率が格段に高まります。
出典：日本医師会HP

3 無理なく禁煙できる

禁煙補助剤等を使用することで、
よりストレスなく禁煙できます。

禁煙補助剤

- 飲み薬 (バレニクリン)
ニコチンを含まない禁煙補助薬
- 貼り薬 (ニコチンパッチ)
皮膚からニコチンを吸収する
ニコチン製剤
- ニコチンガム (保険適用外)
口腔粘膜からニコチンを
吸収するタイプのニコチン製剤

※たばこ代は1箱600円とし、12週分の費用



たばこの煙を吸わない、吸わせない。
受動喫煙ゼロ そして禁煙

めざせ健康寿命日本一！

制作協力：秋田・たばこ問題を考える会

お問い合わせ

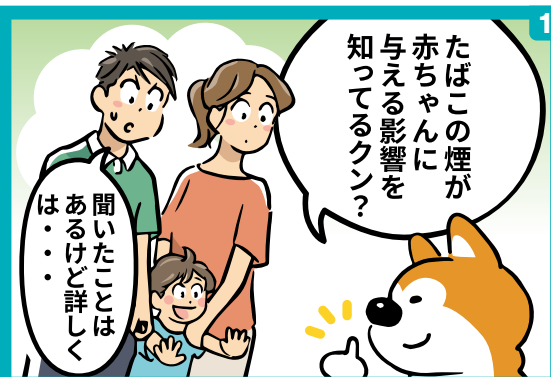
秋田県健康福祉部健康づくり推進課
TEL: 018-860-1429

秋田健 検索





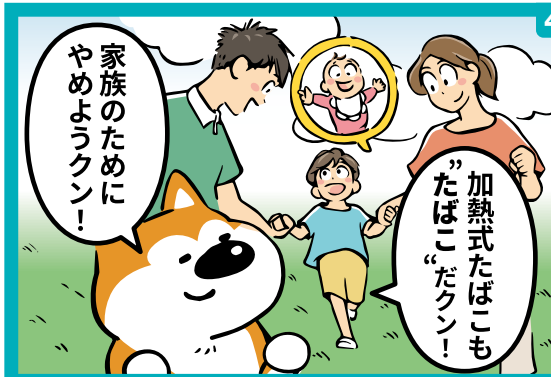
家族のために禁煙だクン！



たばこが赤ちゃんに与える影響

妊娠中の喫煙・受動喫煙はニコチンの作用でへその緒や胎児の血管が収縮し、血流量が減少します。その結果、胎児への酸素や栄養の供給が低下し、出生時の身長や体重が減少するのです。また、出産後の受動喫煙によっても赤ちゃんはさまざまな病気にかかりやすくなり、大人になってからも生活習慣病のリスクが増大します。たばこの影響は、赤ちゃんがお腹の中にいる間から始まり、出産後、そして大人になっても被害を与え続けるのです。

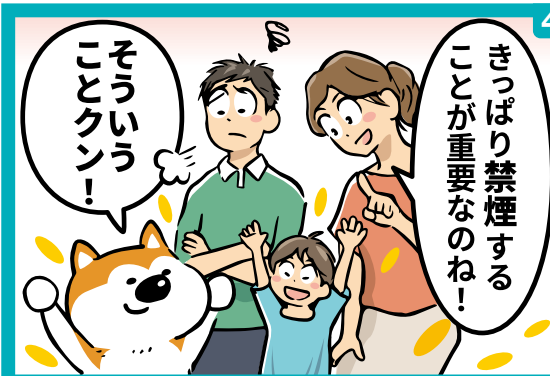
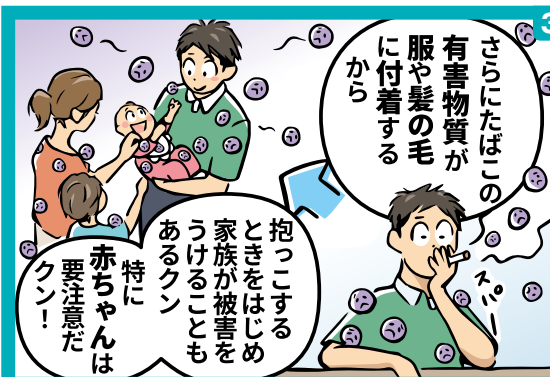
加熱式たばこも、たばこだクン！



加熱式たばこの危険性

「加熱式たばこは煙やニオイが少ない」という広告を見て「害が少ない」という印象を受けた方も多いのではないのでしょうか。しかし、加熱式たばこは紙巻きたばこと同様、たばこ葉を使用していて、喫煙した際の呼吸にはニコチンをはじめ、人体に悪影響を及ぼす有害物質が含まれていることが分かっています。紙巻きたばこから加熱式たばこに切り替えたからといって、禁煙したことにはなりません。加熱式たばこを含め、“たばこ”をやめることが大切です。

そこで吸っても大丈夫クン？

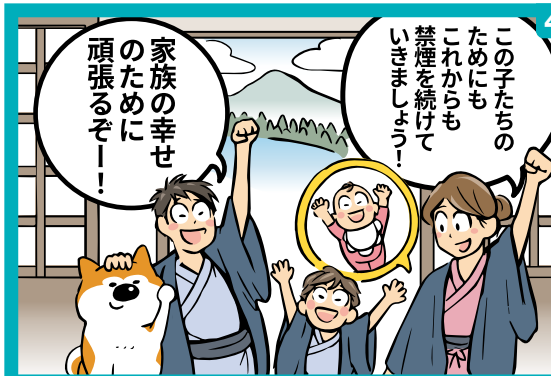
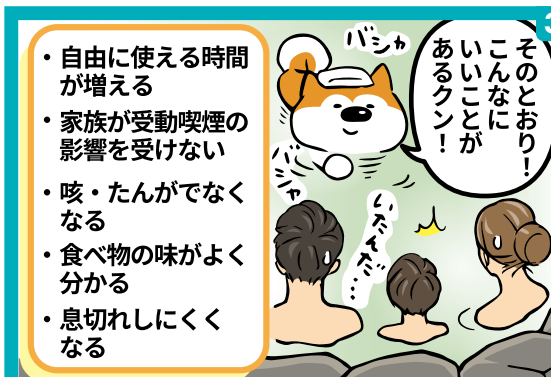


家庭での受動喫煙の危険性

※出典：JohanssonA et.at:Padiatrics113;e291-295,2004.

子どもの体内に入るニコチンの量は、全く喫煙しない家庭と比べると屋外で喫煙した場合は2倍、換気扇の下で喫煙した場合は3倍にものぼります※。また、直接たばこの煙を吸い込まなくても、喫煙者の服や髪の毛などに付着した有害物質を吸い込んでしまう三次喫煙（サードハンドスモーク）が生じてしまいます。特に乳幼児は体の発達が未熟で、なおかつ喫煙者（親）と接触する機会が多く、有害物質による影響が大きいため注意が必要です。

お金と時間を大切に使うクン！



禁煙のメリット／禁煙外来受診の検討を

禁煙は経済的・身体的・精神的に多くのメリットがあります。仮に1箱 600円（20本入り）のたばこを毎日1箱ずつ、1本5〜6分で吸った場合、1年間でたばこ購入にかかる金額は約21万円、喫煙時間は約720時間（30日）にもなります。このお金と時間があれば、自分や家族のためにさまざまな体験ができるはずです。禁煙にあたっては、禁煙外来による医師からのサポートを受けることができます（裏面参照）。自分や家族の幸せのために一歩踏み出しましょう！

