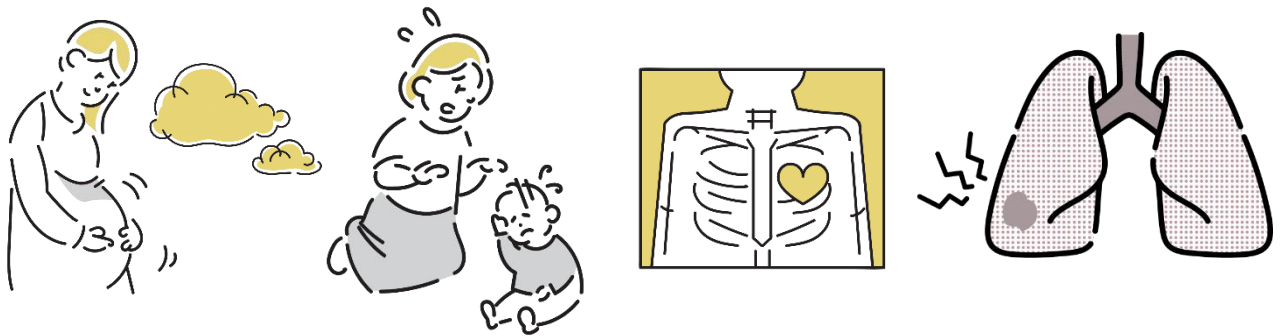


たばこから子どもを守ろう！

たばこの煙には、200種類の有害物質や発がん性物質が含まれています。

たばこを吸う人だけでなく、周囲の人にも健康被害をもたらします。脳卒中、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を引き起こす原因となります。

乳幼児突然死症候群、低出生体重児、胎児発育不全、ぜんそくの発症などのリスクがあります。



空気清浄機や換気扇の下、ベランダでは受動喫煙のリスクがあります。

たばこを吸ってからすぐに、
子どもと触れ合っていませんか？

喫煙者の髪や衣服



床・壁・カーペット

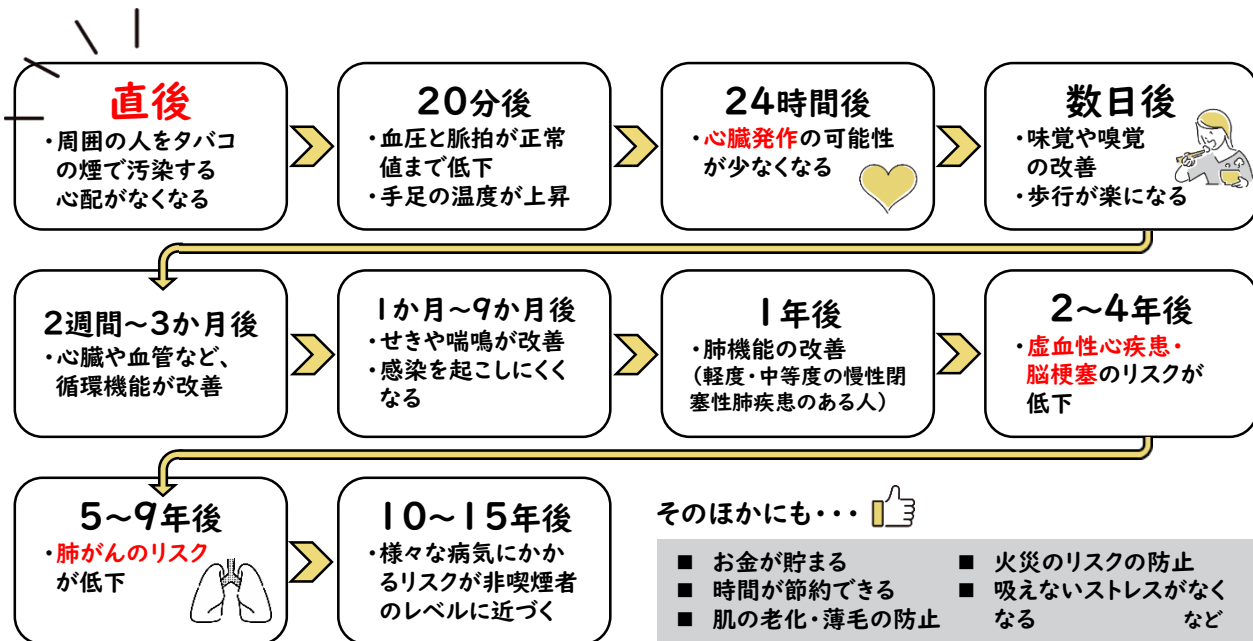


ソファ



たばこの煙が消えた後でも、床や壁、衣服などに有害物質が残っています。吸い終わった後の呼気からも、有害物質が45分間は出続けています。

禁煙の効果について



禁煙外来という選択肢について



喫煙をやめたくてもやめられないのはニコチン「**依存症**」という状態だからです。禁煙治療を受けることで、自力で禁煙を行うよりも比較的**楽**に、**確実に**禁煙できます。

禁煙治療の内容

禁煙補助薬+カウンセリングなどの専門治療※1
標準禁煙治療は、全12週間5回のプログラム

禁煙治療の費用

要件(右表)を満たせば、**健康保険適用可能!**
(加熱式たばこ使用者も対象)

さらに助成※2が受けられる場合も!

標準的な1月のたばこ代約**46,200円**※3
標準禁煙治療の費用約**13,000円～28,000円**※4

月々のたばこ代より**少額!**

保険適用の要件

- ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方
- (35歳以上の場合) 1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- 直ちに禁煙することを希望されている
- 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意

以上の要件をすべて満たす方

松江市HPでは、市内で禁煙治療が受けられる**医療機関マップ**を掲載中!

松江市 たばこ対策

※1:詳しくは実施医療機関にお問い合わせください。※2:加入している保険によります。
※3:1日1箱550円で換算。※4:費用は処方内容によります。健康保険を適用(3割負担)した場合の金額です。

禁煙を検討している方のご家族へ

禁煙継続のためには、身近な家族の協力が不可欠です。以下に家族が協力できる支援の一部を掲載します。

- ・ タバコを吸いたくならないように、環境を整える (喫煙具の処分、たばこの臭いが残らないように掃除など)
- ・ 喫煙の代わりとなるもの・行動を考える (イライラした時、ロさみしい時...など本人と一緒に考えてみましょう)
- ・ **メンタル面でのサポート**

(禁煙中は本人の意思とは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響によって一時的にイライラしたり、元気がなくなることがあります。本人の話に耳を傾ける、できていることを認め見守る姿勢が大切です)

