

知っていますか？あなたの煙のこと

子どもや妊娠中の方の前では吸わないで！

子どもの受動喫煙防止にご協力をお願いします

受動喫煙とは

他人の喫煙による
たばこの煙にさらされる
こと

副流煙には喫煙者が吸い込む
煙に比べ、数倍もの有害物質が
含まれています。

※ 副流煙にはたばこの先から
出る煙と喫煙者が吐き出す煙の
2種類があります。



タバコの害

たばこの煙には約5300種類の
化学物質が、その中には
約70種類の発がん性物質が
含まれています。

- ・ニコチン
- ・一酸化炭素
- ・アンモニア
- ・発がん性物質
など

受動喫煙の影響

親など周りの大人の喫煙と、子どもの喘息の既往歴や重症化に、因果関係があることが
分かっています。また、母親が喫煙した場合、母乳を通じて赤ちゃんもニコチンを摂取します。

妊娠中の方の喫煙や、
妊娠中の方の受動喫煙による胎児への影響

赤ちゃんが突然死んでしまう乳幼児突然死症候群や、
低出生体重・胎児発育遅延と因果関係があることが
分かっています。また、妊娠中の方の受動喫煙を防ぐため、
家族もいっしょに禁煙しましょう。

子どもへの受動喫煙の影響

乳幼児突然死症候群… 4.7倍
肺炎・気管支炎… 1.5～2.5倍
気管支喘息… 1.5倍
中耳炎… 1.2～1.6倍

(日本呼吸器学会)



兵庫県受動喫煙の防止等に関する条例では、次のように定められています。

プライベート空間における取組のお願い

住居内、自動車内であっても、20歳未満・妊娠中の方
がいる場合は喫煙しないでください。

屋外における取組のお願い

県条例では、次の場所における喫煙を禁止しています。

- 20歳未満の方が通学路として使用している場所
- 祭りなどイベント会場において、
20歳未満・妊娠中の方がいる場所付近

公共施設における規制内容

多数の人が出入りする以下の施設は禁煙です。

- 学校や病院等 敷地内および敷地周辺の禁煙
- その他の施設 建物内禁煙

※ 公共施設の禁煙区域で喫煙し、健康局による繰り返しの指導によっても改善が見られない場合は、
罰則(過料)が適用されることがあります。

20歳未満・妊娠中の方へお願い

- 喫煙区域に立ち入らないでください。



施設の喫煙環境表示を確認!!
このマークが目印です

- 妊娠中の方は、喫煙をしないでください。



子どものために、自分自身のために、禁煙してみませんか？

たばこをやめると、たくさんのメリットがあります

家族が受動喫煙から守られる



自分自身の健康状態が改善される

(脳卒中・心臓病等多くの病気のリスクが低下する、咳や朝のむかつきがなくなる等)



食べ物がおいしく感じられる



たばこ代がかからなくなる など

1日1箱のたばこ代は年間 約18万円



禁煙のはじめ方

① まずは、禁煙開始日を設定しましょう

- 休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。
- 禁煙開始日が決まったら、カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を見やすい場所に貼ったりすると、禁煙開始への意欲が高まります。
- 準備期間中に、現在の喫煙習慣を見直してみましょう。
- 禁煙開始日前日には、たばこや灰皿、ライターは処分してしまいましょう。

② 禁煙開始後、「たばこが吸いたい!」という気持ちをコントロールしましょう

禁煙開始後、2～3日をピークに禁煙の離脱症状が現れます。

個人差はありますが、症状は10～14日頃まで続きます。(具体的な症状:喫煙への欲求、眠気、苛立ち、頭痛など)

吸いたくなったときの対処法

- 歯磨きをする ● 冷水を飲む ● 深呼吸をする ● 身体を動かす ● 大声で歌う など
- 喫煙の代わりにする日常習慣を身につけましょう

禁煙外来について

禁煙外来では、禁煙治療薬の処方だけでなく、心理的なケアも行います。禁煙治療は、禁煙外来を開設している医療機関で受けることができます。(健康保険で治療を受けるためには要件があります) ※妊娠中の方はお薬による禁煙治療を受けられない場合があります。かかりつけ医にご相談ください。



神戸市HP [受動喫煙の防止について](http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/promotion/tobacco/index.html) もご覧ください ▶ <http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/promotion/tobacco/index.html>



受動喫煙防止対策に関するお問合せ先

神戸市健康局健康企画課

TEL 078-322-5077 FAX 078-322-6053