

タバコ対策を応援します!!

静岡市タバコ対策サポート事業を利用してみませんか？

令和2年4月に健康増進法が改正され、多数の利用者がいる施設等では屋内原則禁煙となりました。タバコが、喫煙者の健康に悪いことはよく知られていますが、受動喫煙による健康被害については、軽く考えられており、職場などで「受動喫煙防止対策」が進まないところもあるのではないのでしょうか？市では「静岡市健康爛漫計画(第3次)」に基づき、喫煙や受動喫煙による市民の健康被害をなくすことを目指し、静岡市タバコ対策サポート事業(地域・職域連携タバコ対策促進事業)を行っています。

健康寿命をのばすために、職場や地域で積極的にタバコ対策に是非取り組んでみませんか？

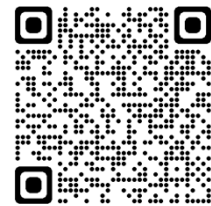
静岡市タバコ対策サポート事業等

教材等の無料貸出し

啓発ポスターや掲示物、スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素濃度測定器)等を貸し出します。
※感染症の拡大等、状況によって貸出を中止する場合があります。

静岡市ホームページから教材貸出、講師紹介の申請書をダウンロードできます。

こちらからもアクセスできます。



講師紹介

タバコに関する知識を持つ講師(静岡市タバコ対策応援団)を派遣します。

禁煙相談(予約制)

歯科医師による無料相談を実施しています。(詳細は裏面をご覧ください)
相談者は、喫煙者本人でなくてもOK!

タバコ対策の相談

職場の喫煙者を減らしたい、タバコ対策のすすめ方を聞きたいなどの相談に応じます。

タバコに関する情報提供

受動喫煙防止や禁煙治療など、タバコ対策に役立つ情報を提供します。

ココに注目



★タバコ煙はPM2.5+有毒ガス、約70種類の発がん物質を含んでいます。

PM2.5は粒子が小さい上、有害成分を大量に含んでいるため、肺の奥(肺胞)まで入り込み、肺がんや循環器疾患の原因になります。

喫煙室を作っても、タバコ煙の漏れを防止できません。

★日本のリスク要因別の死因のトップは「喫煙」！
毎年13万人が死亡しています。

喫煙による死因の内訳は、半数強はがん、3分の1が心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、残りは慢性閉塞性肺疾患(COPD)となっています。

また、受動喫煙のために、年間15,000人が亡くなっていると推計されています。

★3次喫煙(サードHANDSモークング)を知っていますか？

タバコ臭い「におい」は、服や髪の毛等に付着したタバコ煙の成分が徐々に揮発しているため、この中にもニトロソアミンなどの発がん性物質が含まれています。このようなタバコ臭を吸うことを「3次喫煙」と言います。

気管支喘息や化学物質過敏症の方では、発作の原因になります。

★加熱式タバコでは受動喫煙は生じないと思いませんか？

加熱式タバコの利用者が吐く息には、目に見えなくても、臭いが少なくても、様々な毒物が含まれており、受動喫煙が起こります。

また、電子タバコからも有害物質が発生するというデータが報告されています。

禁煙相談のご案内

無料

タバコがやめられないのは・・・

意志が弱いからではなく、「ニコチン依存症」だからです！

タバコがやめられない仕組みを知ることで楽に禁煙ができます！
禁煙のきっかけづくりにぜひ一度相談してみませんか？



○日時 おおむね第1月曜日 午後2時～4時

○場所 城東保健福祉エリア 保健所棟1階
(静岡市葵区城東町24番1号)

○内容等 口腔保健支援センター所長(歯科医師)による個別相談

○申込み 静岡市健康づくり推進課(☎221-1376)へ予約

・相談される方のご都合に合わせて、日程変更も可能です
・電話やリモートでの相談も受け付けています

静岡市では、禁煙治療完了者への治療費補助を実施しています！

禁煙治療に要した経費の一部を補助しています。(上限1万円)

※ 詳しくは、静岡市健康づくり推進課 健診係 ☎054-221-1579へ