

煙は消えても、**害**は消えない

「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だと
知っていますか？

分煙しても害があるサードハンド・スモーク（三次喫煙）

バルコニーや外など、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、**タバコの有害物質は残り、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、壁紙に残留した有害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？

分煙しても、周りの人は「サードハンド・スモーク」の害を受けています。

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」

「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」

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ことが**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

受動喫煙の
詳細は
こちら→



松戸市 健康推進課 ☎047-366-7481

禁煙の詳細
はこちら→

