

子どもを受動喫煙から守ろう！

受動喫煙って知っていますか？

たばこから出る煙や吐き出された煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙により、子どもが乳幼児突然死症候群（SIDS）や喘息にかかりやすくなることがわかっています。

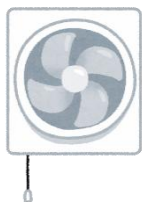
また、たばこの煙には、約 5300 種類の化学物質が含まれており、そのうち、発がん性物質は約 70 種類あると言われています。

たばこの煙は、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいます。

分煙で安心していませんか？

お家の換気扇や空気清浄機程度ではたばこの有害物質は残ってしまいます。たばこの有害物質が服や髪の毛に付着し、子どもを抱っこするときなど、受動喫煙による健康被害を受けることもあります。

このような対策では不十分です！



換気扇の
下で吸う



空気清浄機の
そばで吸う



ベランダで
吸う

離れて吸うより、まず禁煙！

禁煙も立派な育児の一環です。



子どものためにも禁煙しよう！



禁煙できないのは意思が弱いから…？

いいえ、違います！たばこの煙に含まれるニコチンの麻薬にも劣らない強い依存性が原因です。このような喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。上手に禁煙するために、医療機関を受診して禁煙治療を受けませんか？

裏面へつづく

禁煙外来について

お医者さんに禁煙の治療薬を処方してもらうことによって、楽に禁煙ができ、禁煙の成功率が高まります。治療薬には、ニコチンガム・ニコチンパッチ・禁煙治療用内服薬があります。自分にあった方法でお医者さんからのアドバイスを受けながら禁煙ができます。

ニコチンパッチ



ニコチンガム



禁煙治療用内服薬



■健康保険を使って禁煙治療ができます。

一定の条件を満たすことで、健康保険が適用され、自己負担が軽減します。

健康保険等を使った禁煙治療にかかる費用（自己負担3割分）は、処方される薬にもよりますが、約3か月の治療で1万3千円～2万円程度です。

禁煙治療に保険が使える医療機関

（令和8年8月3日現在）

医 療 機 関	住 所	電話番号
市場内科医院	長太栄町三丁目 16 番 23 号	385-5313
上田内科クリニック	長澤町 1167 番地の 1	371-6000
加藤内科	算所二丁目 14 番 12 号	370-5234
きのしたクリニック	東旭が丘二丁目 17 番 8 号	380-0777
くまざわクリニック	東庄内町 3882 番地	371-6990
黒田クリニック	平田東町 13 番 26 号	375-2600
小西内科クリニック	中箕田町 1124 番地の 6	395-0007
さくらじま内科	桜島町二丁目 1 番地の 2	381-2727
鈴鹿回生病院附属クリニック	国府町 112 番地の 2	375-1155
鈴鹿クリニック	伊船町 2229 番地の 8	371-6800
すずかこどもクリニック	秋永町 652 番地の 1	380-1800
鈴鹿中央総合病院	安塚町 1275 番地の 53	382-1311
すずか糖尿病クリニック	道伯五丁目 24 番 19 号	370-5500
鈴鹿内科・呼吸器内科	南玉垣町 2852 番地の 3	373-6100
永井クリニック	神戸八丁目 27 番 35 号	382-0576
長瀬内科	白子町 70 番地の 1	386-5121
ハートフルクリニック北井内科	安塚町 1651 番地の 3	381-0600
花木内科クリニック	高塚町 213 番地の 28	370-6663
林医院	阿古曾町 26 番 18 号	379-3868
ばんクリニック	石薬師町 2159 番地の 1	374-0020
ひらいファミリークリニック	庄野東三丁目 1 番 30 号	375-2266
水口内科クリニック	北江島町 15 番 21 号	387-0851
山下内科外科	桜島町四丁目 3 番地の 5	382-5007

※受診前に必ず、医療機関にお問い合わせください。