知っておきたい、たばこのリスク。

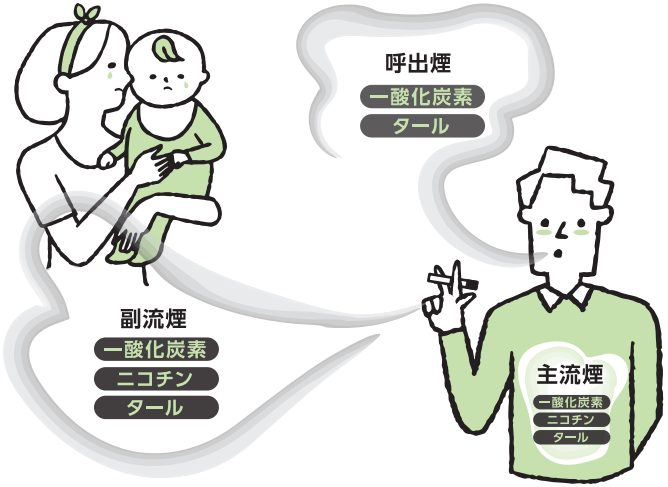
見えないからこそ知ってほしい、たばこの煙の危険性

たばこには有害物質がいっぱい

たばこの煙には**ニコチン**や**タール**などの**200種類以上の有害物質**が含まれています。そのうち**70種類以上が発がん物質・発がん促進物質**です。**加熱式たばこ**も、**ニコチン**や**発がん物質**などの**有害物質**を多く含み、危険です。

たばこを吸う人はもちろん、喫煙してなくても

「受動喫煙」※1 も健康に悪い影響を与えます。煙に含まれる有害物質の量は、**「主流煙」**（喫煙者自身が吸う煙のこと）よりも、**「副流煙」**（たばこの火の付いた方から出る煙のこと）に多く含まれるのです。また、**「呼出煙」**という、喫煙者が吐き出す煙にも有害物質が含まれます。



※1：受動喫煙：周りの人が吸っているたばこの煙にさらされること

たばこの事故にも要注意！

▶ 誤飲

赤ちゃんの誤飲事故の原因で多いのは『たばこ』です。
厚生労働省の調査※では、たばこの誤飲事故件数が多数報告されています。命に関わりかねない危険性を再認識しましょう。
加熱式たばこのスティックやカプセルも要注意です。
※「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」

▶ やけど

育児中の『くわえたばこ』や『歩きたばこ』により赤ちゃんがやけどする事例も報告されています。

卒煙

妊娠は卒煙のチャンス。
赤ちゃん、そして自分たちのためにも、
今こそ卒煙を。

「健康増進法」による受動喫煙の防止

喫煙区域がある施設の出入口には
「喫煙専用室あり」などの表示が義務付けられていますので、
施設利用の際にはご注意ください。





POINT!

喫煙区域へは20歳未満の人は立ち入りできません。
保護者と一緒にいる未成年のお子さんでも同じです。

・学校 ・病院 ・児童福祉施設 ・行政機関の庁舎 など	**敷地内禁煙** 屋外に、法の要件を満たした喫煙場所を設置することは可能
・映画館 ・物品販売店 ・スポーツジム、カラオケ ・飲食店 ・その他サービス業の店舗など多くの施設	**原則、屋内禁煙** 喫煙専用室など、法及び条例の要件を満たした喫煙室を設置することは可能

受動喫煙のない社会を！ 神奈川県

かながわのたばこ 検索

お問い合わせ
神奈川県 健康医療局 保健医療部 がん・疾病対策課
〒231-8588　横浜市中区日本大通１
電話：045-210-5025

令和８年７月発行

神奈川県 KANAGAWA

赤ちゃんのための卒煙（禁煙）を応援します

for your baby

卒煙は赤ちゃんへの最大のプレゼント♥



たばこによるリスクについて知ってください

神奈川県 健康医療局 保健医療部 がん・疾病対策課

赤ちゃんのため、ママ、たばこを吸わないで。

妊娠中にたばこを吸うと…

妊娠中のママが喫煙すると、ニコチンや一酸化炭素などにより**胎盤**や**赤ちゃんの血管**が**収縮**します。その結果、赤ちゃんに十分な酸素や栄養がいきわたらなくなり、様々な**悪い影響**が及ぶ可能性があるのです。



※1「乳幼児突然死症候群(SIDS)」とは
それまで元気だった乳幼児が、事故や窒息ではなく眠っている間に死亡する病気
※2「周産期死亡」とは
妊娠満22週以後の死産に早期新生児死亡を加えたもの

出産後にたばこを吸うと…

喫煙しているママの母乳には、**"濃縮された"有害物質**であるニコチンが含まれています。赤ちゃんは**母乳をとおして身体にニコチン**を取り込んでしまうのです。

出産後、喫煙を再開してしまうママも少なくありません…。
たばこの誤飲や**受動喫煙**など赤ちゃんへの危険性があります😢

お願い、まわりの人も吸わないで。

ママだけじゃない
家族みんなで守る、赤ちゃんの健康

赤ちゃんがたばこの煙にさらされると…

様々な病気にかかりやすくなります。



受動喫煙による影響についての詳細はこちら▶

厚生労働省HP「子育て世代のみなさまへ」

加熱式たばこなら大丈夫と思っていませんか…？

- 有害物質を含んでいます
- 煙が目に見えなく手も、受動喫煙が発生します。
- 胎児や子供への健康影響が報告されています。

海外では違法！？
健康への影響などを理由として、シンガポールやタイなど様々な国では、加熱式たばこの使用・持込が禁止されています。

家族に赤ちゃんを迎える準備を！



赤ちゃんのために
家庭にたばこのない環境が大切です

パパや家族、身近な人のたばこの煙で…

妊娠中のママの周りの人が喫煙すると、**受動喫煙**により**母体にたばこの有害物質**が入り込みます。その結果、**ママ**や**おなかの中の赤ちゃん**の健康にも**悪い影響**が及びます。ママと赤ちゃんを守るため、パパや家族、身近な人もたばこをやめましょう。

サードハンド・スモーク(三次喫煙)って知っていますか?

たばこの火が消された後でも、**喫煙者の髪**や**服**、**部屋**などに見えない**有害成分**が付いて残っています。

- 部屋で過ごす時間が長い乳幼児などが吸い込むことで、**健康**に**悪影響**が出るとされています。
- 防ぐ方法は、**屋内を完全禁煙**にすることです。

どうやって卒煙する?

1 医療機関が応援します

病院や診療所では、禁煙補助薬などを使って禁煙治療を行っています。一定の要件を満たす場合は保険が適用できます。自己負担3割の場合、費用は約13,000円程度です（ニコチンパッチ使用の場合）。



（治療の内容や保険適用などについては直接医療機関へお問い合わせください。）

県内の禁煙治療実施機関はこちら▶

2 薬局が応援します

禁煙補助薬を販売しています。
購入の際は薬剤師にご相談ください。

3 市町村や保健所が応援します

医師や保健師が個別の卒煙相談を無料で実施しています。事前にお電話などでご確認ください。