

にんしん  
妊娠おめでとうございます

赤ちゃんを迎える準備として  
禁煙を始めてみませんか



禁煙に「遅すぎる」ということはありません！

禁煙するとこんなメリットがあります

- ◎タバコ代を貯金できます（1箱410円で1日1箱だと…年間約15万円貯められます）
- ◎せきやたんがとまって、息切れすることも減ります
- ◎食欲がでて、食事が美味しく感じます
- ◎朝、さわやかな気分で起きられます

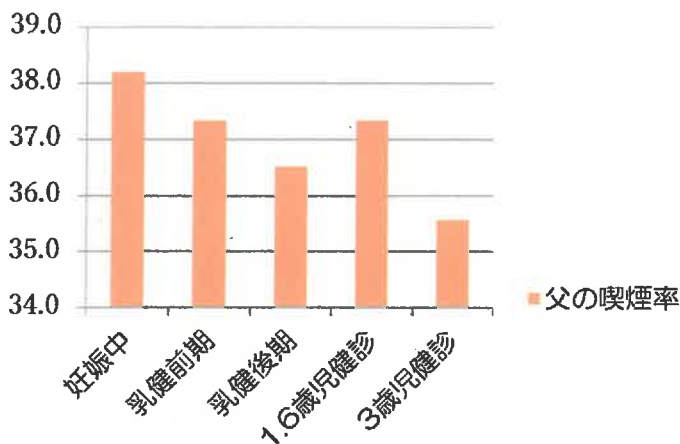


禁煙開始日を決めて、1か月、半年、1年…  
「禁煙記念日」を決めて自分へのごほうびを  
プレゼントしてはいかがでしょうか？

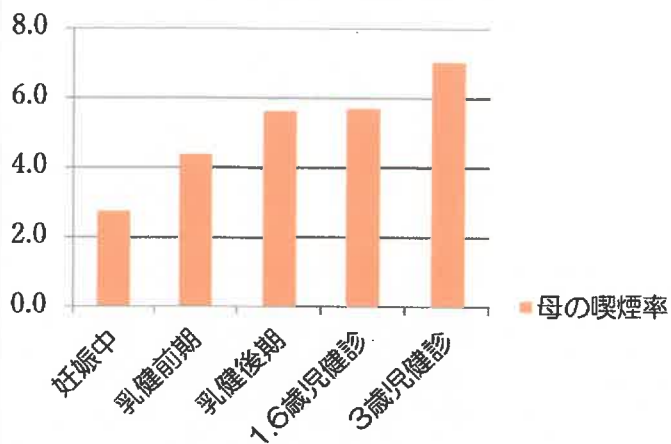


# 一緒に考えてみましょう・・・

## 父親の喫煙率(%)



## 母親の喫煙率(%)



※H29年度乳幼児健康診査報告書 小児保健協会より

父親の喫煙率からみると、4割のお子さんが受動喫煙の影響を受けている可能性があります。母親の喫煙率は妊娠中が最も低く、子どもの月齢が上がるにつれて喫煙率も高くなっています。

### ママや家族がたばこを吸っていると・・・

- 低出生体重児（2500g未満）で生まれるリスクが高くなります。  
パパだけ吸う場合は1.7倍、ママとパパが吸う場合は2.8倍<sup>\*1</sup>
- 早産になりやすくなります。
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）になるリスクが高くなります。  
親の1人が吸う場合1.6倍、ママとパパが吸う場合4.7倍<sup>\*2</sup>

※1 中村正和、他：厚生省の指標、35：23、1988より

※2 厚生省心身障害研究「乳幼児死亡の防止に関する研究」1988年より

あなたの  
禁煙チャレンジ  
応援します！！

### 禁煙にチャレンジしたい方へ

- 禁煙宣言で周りから応援してもらいましょう！
- 吸わない環境づくりを心がけましょう！
- お医者さんに相談してアドバイスをもらう方法もあります！  
飲み薬は喫煙しながら始められます！



【お問い合わせ先】  
那覇市地域保健課  
電話：853-7962



那覇市保健所 禁煙

検索

那覇市では、こどもたちの健康のため、母子保健計画「健やか親子なは2015」で喫煙率低下を目標に禁煙対策に取り組んでいます

