

# 大切なパートナーの方へ 禁煙のすすめ

## 生まれてくる赤ちゃんのために 禁煙にチャレンジ してみませんか？

お母さんのお腹の  
赤ちゃんには…

低体重の赤ちゃんは、  
将来 **肥満**や**糖尿病**などの  
生活習慣病になりやすい  
ことが分かっています。



お父さん自身にも  
将来的に…

肺がんだけでなく、  
様々ながんの原因に…



生まれてきた赤ちゃんには…

乳幼児突然死症候群やたばこの誤飲などの  
事故の原因、ぜんそくにかかりやすくなることも分かっています。



## 禁煙の知識をCHECK!

こんな思い込み  
していませんか？

✓ 換気扇の下や外で吸えば大丈夫だね？  
空気清浄機も置いてるから OK？

**NO!** たばこの煙すべてを外に出すことはできません！  
空気清浄機では**有害な成分**は取り除けません！

✓ 何回もやってみただけでできなかった…  
意思が弱いから無理…

**NO!** 必要なのは意思の強さではありません。禁煙外来やカウンセリングなどのサポートで禁煙継続は**2~3倍高**くなります。



あなたとお母さんが心待ちにしている赤ちゃん。  
赤ちゃんが健やかに成長できるようにタバコを止めることが重要です。  
赤ちゃんも大喜びしてくれます！



禁煙したいと思ったら…

一人で止めづらい場合には、禁煙外来で治療を受けてみましょう。1日1箱の喫煙であれば、3か月分のタバコ代で禁煙が可能になります。