

妊婦さん、ご家族のみなさまへ



# タバコから

## 赤ちゃんをまもりましょう

**早産や、  
低出生体重児、  
乳幼児突然死症候群**

などのリスクを下げます。

**赤ちゃんも元気！**

気管支炎や中耳炎などの  
赤ちゃんが病気になる  
リスクを下げます。

**きれいな  
お母さんに！**

肌荒れ、しみ、そばかすを  
防ぐことができます。  
顔色もよくなります。

**お金もたまる！**

1日1箱だと・・・  
1年で16万円  
も節約できます

**その他にも  
良いことがたくさん！**

食事がおいしくなります。  
服や家、車の中がにおわなく  
なります。

赤ちゃん、ご家族みんなの健康のために、禁煙しませんか？

禁煙すると、良いことが、たくさんあります！

### 禁煙するにはどうすればいいの？

吸いたい気持ち起きたときの対処方法を考えておく。

吸いたいという欲求は3分前後で弱まります。

- 深呼吸してみる
- お茶でごまかす
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ
- 歯をみがく



吸えない環境を作り、吸いたい気持ちを起こりにくくしてみる。

- 灰皿やライターを捨てる
- たばこが吸いたくなる場所を避ける
- 喫煙者のそばにいかない  
家族や友人達にそばでタバコを吸わないようお願いする

### 健康保険で禁煙治療が受けられます!!

禁煙治療は健康保険が使えます。(妊娠中や授乳中は、禁煙補助剤による治療はできません。)

禁煙を希望される時は、主治医にご相談ください。

## ☆相談窓口

私たちがあなたの禁煙を応援します!!  
禁煙外来の紹介も行っています。お気軽にご相談ください。

大阪府四條畷保健所

四條畷市江瀬美町1-16

072-878-1021

大東市地域保健課

大東市幸町8-1

072-874-9500

四條畷市立保健センター

四條畷市中野3-5-28

072-877-1231

交野市健康増進課

交野市天野が原町5-5-1

072-893-6405