

たばこは、吸う人にとっても、周りの人にとっても「百害あって一利なし」  
禁煙に取り組みたい人を応援します



# 禁煙チャレンジ 参加者募集 《冬コース》

募集期間：11/5～11/16

成功すれば  
1000ポイント付与！  
(付与は宇部市民に  
限ります)



\*禁煙チャレンジとアクティブチャレンジは併用できませんのでご了承ください。

## 禁煙チャレンジの流れ

保健センターへ  
申し込み

初回面接

90日間禁煙  
チャレンジ

最終面接

•申し込み時に面接の日を  
決めます

•現在の喫煙状況の確認、  
一酸化炭素濃度測定、禁  
煙に向けての対策を一緒  
に考えます

•毎日禁煙カレンダーに記  
録をします  
•定期的に保健師から応援  
コールが届きます

•90日間の取り組みを振り  
返り、継続して禁煙でき  
るように一緒に考えます

対象：20歳以上の宇部市民、もしくは宇部市に通勤・通学をする人で喫煙中の人

費用：無料（ただし、チャレンジ中禁煙治療を受ける場合は自己負担分があります）

申し込み先：宇部市保健センター（電話：31-1777 FAX：35-6533）

申し込み方法：電話・メール・FAX・持参（中面申込書）

（メールは件名「禁煙チャレンジ」、氏名・住所・生年月日・連絡先をご記入ください）

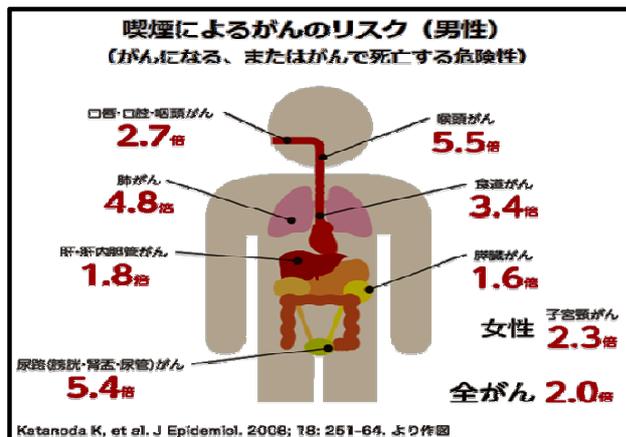
お問い合わせ・申し込み先：宇部市保健センター  
電話 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533

# 知っているようで本当は知らない たばこの怖さを知っていますか？

たばこに含まれる有害な物質は約200種類！？

たばこは肺がんや咽頭がんなど様々ながんの原因になります。また、がん以外にもCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などあらゆる病気の原因にもなります。

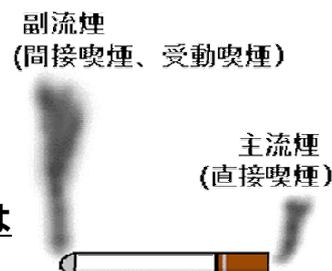
COPDになると息切れや疲れ、だるさなどが現れ、ひどくなると息苦しくて人工呼吸器が必要になります。



出典：日本医師会

周りの人がたばこの煙を吸って亡くなる人が年間に約15,000人！？

周りの人がたばこを吸う煙（副流煙、受動喫煙）の方が有害物質が多く含まれています。夫がたばこを吸う場合、妻のがん発症リスクは2倍に増え、こどもではぜんそくや中耳炎、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの発症リスクが高まります。受動喫煙が原因で亡くなる人は1年間に約15,000人いると言われています。



「周りの人から離れてたばこを吸っているから大丈夫」は間違い！？

たばこの成分は吸い終わった後、20～30分は呼気から出続けています。また手や髪、服についたたばこの成分は洗い流すまで残っています。そのため、たばこを吸った後すぐに周囲の人に近づくと、「煙が無くても」害を与えてしまいます。



大切なパートナーや子どもを  
たばこの害から守るために  
今すぐ禁煙をはじめませんか？



宇部市では、禁煙チャレンジでお手伝いをします！