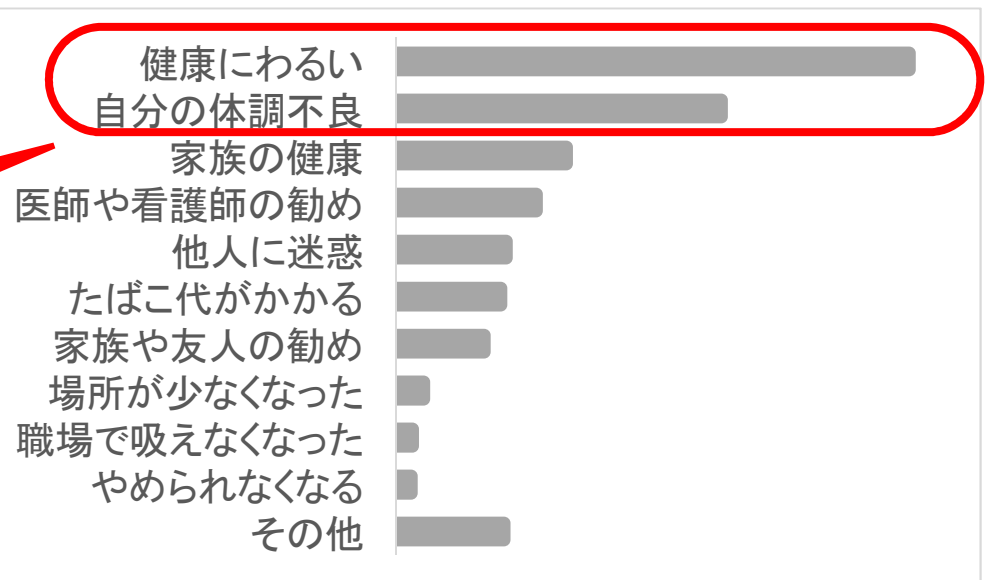


今ならまだ間に合います。今こそ禁煙を！



たばこの怖さは肺がんだけではなく、全身がん、脳出血、心疾患など、たばこの害は全身に及んでいます。新型コロナウイルス感染症も重症化しやすくなると言われています。今こそ禁煙をしましょう。

元喫煙者が禁煙した理由



出典：喫煙と健康問題に関する実態調査(H10年)

半数以上の方が
自身の健康を理由に
喫煙をやめています！

やめたくてもやめられない……

ニコチン依存度をチェックしてみましょう

出典：一般社団法人 日本呼吸器学会

Q1 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後ですか？			
a. 5分以内	3点	b. 6～30分	2点
c. 31～60分	1点	d. 60分以降	0点
Q2 禁煙の指定がある場所で禁煙するのがつらいですか？			
a. はい	1点	b. いいえ	0点
Q3 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくいですか？			
a. 朝の最初の1本	1点	b. その他の1本	0点
Q4 1日に何本吸いますか？			
a. 31本以上	3点	b. 21～30本	2点
c. 11～20本	1点	d. 10本以下	0点
Q5 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？			
a. はい	1点	b. いいえ	0点
Q6 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？			
a. はい	1点	b. いいえ	0点

合計 点

詳しい結果については、次ページをご確認ください！



ニコチン依存度判定

0~3点
低い

4~6点
中程度

7~10点
高い

おすすめの禁煙方法

ラクラク度
★

自分で頑張る



自力で禁煙に取り組む方法。禁煙する自信がある人や禁断症状が比較的軽い人向きです。

ラクラク度
★★

薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入する



ガムや皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。

医師の処方箋がなくても、薬局で購入することができます。薬局・薬店の場合、保険は効きません。

おすすめの禁煙方法

ラクラク度
★★★

禁煙外来を受診する



ニコチン依存度が高ければ高いほど、禁断症状は強く出て、禁煙が困難に感じるでしょう。しかし、これは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存によるものなのです。

禁煙外来の受診をすることで、仕事などの日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組むことができます。

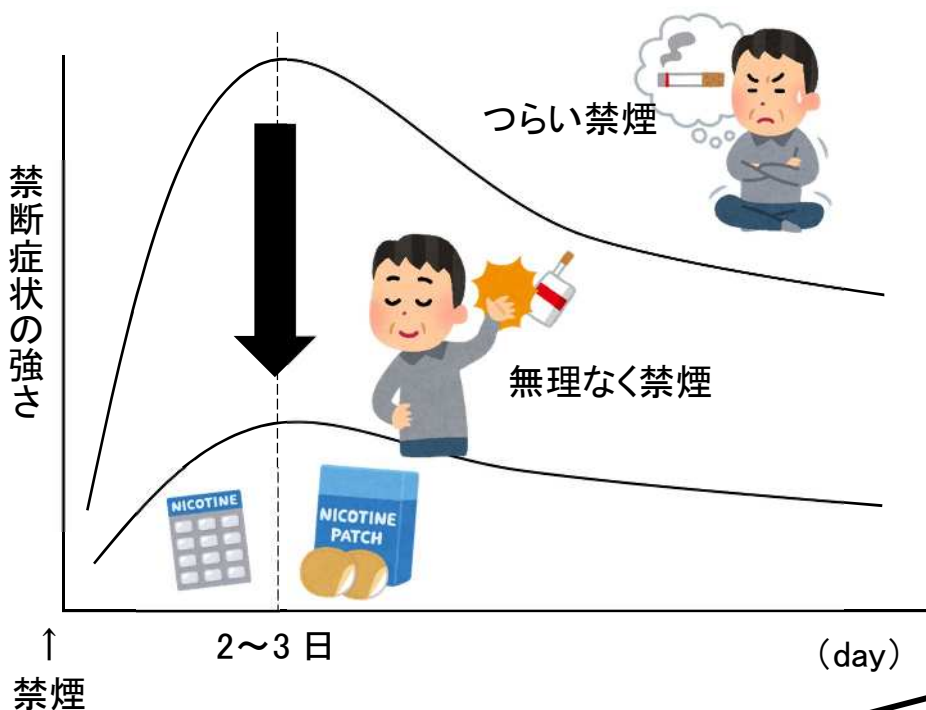
※禁煙外来とは？

医師から禁煙治療を受けられる医療機関のことです。ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高く、自力での禁煙は困難です。

禁煙外来を利用すれば、自分に合った方法で、無理なく、取り組むことができ、禁煙成功率も高まります。

禁煙治療を利用することのメリット

① 比較的楽にやめられる



② より確実にやめられる

禁煙の可能性が
自力に比べて**3~4倍 UP!**

③ あまりお金をかけずにやめられる

＜保険による禁煙治療とタバコ代の比較＞

ニコチンパッチ(貼り薬)	パレニクリン(飲み薬)
13,080円	19,660円



VS



タバコ代(1箱 430円、1日1箱)
36,120円



平成18(2006)年4月から禁煙治療に健康保険が適用されるようになりました。施設基準を満たした保険医療機関で、患者基準を満たした患者さんは、初回から12週間にわたり計5回、「ニコチン依存症管理料」として禁煙治療に保険が適用されます。

禁煙治療に保険が使える愛知県内の医療機関はこちら⇒



禁煙をスタートしたその瞬間から・・・

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙を始めたその瞬間から、体には変化が生じます。



直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる



20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。



数日後

味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。

2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。
軌道の自浄作用が改善し、
感染を起こしにくくなる。



2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。
脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

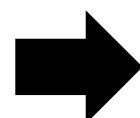


1年後

肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。

5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。



10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



加熱式たばこや電子たばこは安全？

近年、加熱式たばこや電子たばこを利用する人が増えています。
「健康リスクが少ない」「煙が出ないから周りの人に迷惑をかけない」といったイメージが広がっていますが、これは誤解です。



誤	正
加熱式たばこは健康リスクが少ない	加熱式たばこは、 タバコの葉が原料 であり、主流煙には、 紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品 もあることが厚生労働省より発表されています。そのため、 健康リスクは紙巻たばことほとんど変わりません。
煙が出ないから周りの人に迷惑をかけない	紙巻たばこのような多量の煙は見えませんが、 目に見えないだけで多くの種類の有害物質が出ています。 知らず知らずのうちに、周りの人を受動喫煙させてしまっています。
電子たばこは有害物質が入っていない	電子たばこは新しく、 安全性は不明 です。日本では本来ニコチン入りのものは販売禁止ですが、出回っている場合があります。また、アメリカでは、電子たばこによる肺障害や死亡例も報告されており、 すべての電子たばこの使用を控えることが推奨されています。



禁煙すると**からだもこころもさわやか**になります。
時間やお金に余裕ができることも生活面での大きなメリットです。

自分に合った方法で、無理なく、禁煙を始めましょう！

【問い合わせ】 大口町健康課 ☎0587-94-0053