

おすすめ！禁煙チャレンジ情報

禁煙について誤解していませんか？

たばこをやめると太る



大丈夫です！

禁煙後の体重増加は平均2kg程度で、一時的なものです。食事や運動で防ぐことも可能ですし、禁煙補助剤には体重増加を抑える効果もあります。

禁煙にむけて、低タールなど軽いたばこに変えた



禁煙に向けた効果はありません。

軽いたばこに変えても、逆に本数が増加したり深く吸い込むようになることが多いです。体に入るニコチンなどの有害物質の量はほとんど変わらないため、禁煙に向けた効果はないといわれています。

加熱式たばこに切り替えたから禁煙しなくて大丈夫！



大丈夫ではありません！

日本呼吸器学会では、喫煙する人にとっても受動喫煙させられる人にとっても加熱式たばこの使用は推奨できないとの見解を出しています。

新しい製品で病気や死亡リスクが明らかでなく、紙巻きたばこにはない健康リスクの可能性も心配されるためです。

加熱式たばこに切り替えるのではなく、禁煙するのが一番です。

今さらやめても遅いから禁煙しない



禁煙は何歳になっても**遅すぎることはありません。**一日吸わないだけでも心臓発作をおこす危険性が少なくなる等、体の各機能が改善していきます。

禁煙は禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチンが切れる辛い症状を軽くすることができ、何も使わない場合に比べて成功率が3～4倍高まります。

おすすめ禁煙チャレンジ①

禁煙外来を利用する

～こんな人におすすめ～

- 喫煙本数が**多い**
- 禁煙する**自信がない**
- 過去に禁煙したとき**禁断症状が強かった**
- 薬局の禁煙補助剤では**禁煙できなかった**

禁煙治療（保険診療）の適用条件 ※すべて満たした場合、対象となります

- ただちに禁煙しようと考えている
- 1日平均喫煙本数×喫煙年数が、200以上である（35歳未満はこの要件は満たさなくても可）
- 医療機関での禁煙治療の同意書に同意できる
- ニコチン依存症診断(下の表)の結果が5点以上である

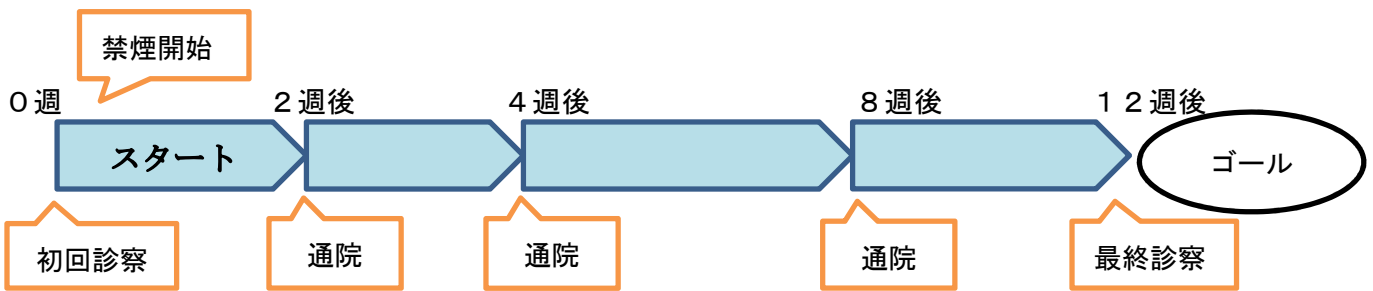


<ニコチン依存症の診断テスト> あてはまる項目にチェックしましょう(1項目1点)

<input type="checkbox"/>	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
<input type="checkbox"/>	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
<input type="checkbox"/>	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
<input type="checkbox"/>	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
<input type="checkbox"/>	上の症状があった方のみ：症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
<input type="checkbox"/>	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
<input type="checkbox"/>	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。
<input type="checkbox"/>	タバコのために自分に精神的問題(喫煙により、神経質になったり不安や抑うつなどが出現すること)が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。
<input type="checkbox"/>	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
<input type="checkbox"/>	タバコが吸えないような仕事のつきあいを避けることが何度かありましたか。

点

《治療の進め方》 ☆保険証を使用した通院は、12週間で計5回です。



《禁煙治療を12週間受けた場合の費用の比較》

タバコ代	1日1箱(1箱480円)の場合	4万320円
禁煙治療	8~12週間の禁煙治療を受けた場合の自己負担額の目安	1万3000円~ 2万円

タバコ代より
安い!

禁煙治療（保険診療）を行っている市内の医療機関

病院名	住所	電話番号	病院名	住所	電話番号
稲田医院	春日 1-6-23-10	32-0777	杉本医院	田中 24-11	20-0770
恩田クリニック	東本町 1-8-54	21-6788	田村医院	西本町 2-3-4	24-3262
木村内科循環器科医院	松美 1-1-35	22-1220	中沢消化器科内科医院	北半田 2-7-18	32-3650
さとう内科クリニック	三和町 3-43	23-0908	本田医院	比角 1-2-3	21-2555

※新潟県健康にいがた21 ホームページの情報です。受診の際は、電話等で医療機関にご確認ください。
※この他の医療機関でもかかりつけの患者を対象に禁煙治療を行っている場合も。かかりつけ医療機関があれば受診時にご相談ください。

おすすめ禁煙チャレンジ②

薬局などで入手できる禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）を利用する

～こんな人におすすめ～

- 喫煙本数が少ない
- 禁煙に比較的自信がある
- 忙しくて医療機関にかかる時間がとれない
- 保険適用の条件を満たしていない

禁煙チャレンジは何回しても大丈夫です。

今までの体験は成功へのステップ！

「やめようかな」と考えているあなた、失敗をおそれずにチャレンジしてみませんか？