

# あなたの禁煙を応援します!

禁煙外来に  
いこう!

たばこは周囲の人を傷つけます

全国では受動喫煙により、肺がん、脳卒中、心疾患、乳幼児突然死症候群にかかる危険が確実に高まります。これらの病気だけでも年間約1万5千人、1日に約40人が受動喫煙によって命を落とします。



たばこはどうしてやめられないのでしょうか?

やめられないのは「意志が弱いから」ではありません。たばこに含まれるニコチンには依存性があり、たばこをやめにくくさせています。

## ニコチン依存

ニコチンが脳の動きを支配する

脳内伝達物質に影響を与える

快・不快や喜怒哀楽など感情コントロールに関与する

ニコチンを補充しないと…  
集中力が低下、イライラ、落ち着かない

## 心理・行動的依存

喫煙が生活の一部になっている

- 目覚めの一服 ● 食後の一服
- 職場の喫煙所で一服
- 間がもたない時に一服
- 口さみしい時に一服…

「たばこは自分にとって必要」  
「たばこなしでは耐えられない」と錯覚する

## 禁煙外来って、どんなところ?

禁煙外来というと「厳しく禁煙を指導される」といったイメージがあるかもしれませんが。実際は禁煙にむけて励まし、上手に禁煙できる方法をアドバイスして、あなたの禁煙をあたたく支援してくれます。

12週間で5回受診する

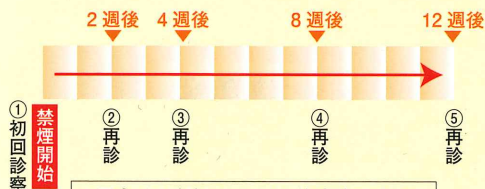
初回診察で禁煙開始日を決め、その後4回受診して、禁煙の状態を安定させます。

安いコストで治療が受けられる

1日1箱吸う人では、たばこ代の約1/3~1/2の費用ですみます。

より確実にらくに禁煙できる

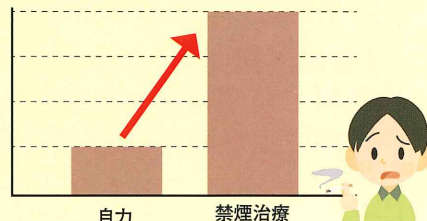
自力に比べて3~4倍成功率が高まります。禁煙補助薬を使うと苦しまずに禁煙することができます。



5回すべて受診した人出は、治療終了時点で7~8割が禁煙に成功しています。

治療費 (自己負担額) 約13,000円 ~20,000円	<	たばこ代 約36,000円 1箱430円 (1日1箱吸う場合)
--	---	--

※いずれも12週分の費用



# 健康保険を利用して 禁煙治療を受けられます!



健康保険を利用するには下記の条件をすべて満たしていることが必要です。

- ①初めて禁煙治療を受ける、または前回の治療(保険適用)の初回診療日から1年経過していること。
- ②今すぐ禁煙したいと思っている。
- ③下記のニコチン依存症の判定テストで**5点以上**である。
- ④35歳以上の人は、上記要件に加えて、

(1日の喫煙本数約      本)×(今で吸ってきた年数      年)が**200以上**

ニコチン依存症の判定テスト		はい	いいえ
問1	自分の吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまったことがありますか?		
問2	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すか?		
問3	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?		
問4	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、落ちつかない、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)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか?		
問6	重い病気にかかったときに、たばこ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?		
問7	タバコのために自分に健康問題がおきているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問9	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?		
問10	タバコを吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?		
		はい…1点	いいえ…0点
		合計	点

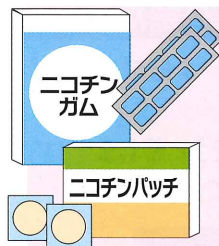
市内で禁煙治療が受けられる  
医療機関は27件の登録があります。  
(平成30年12月3日現在)

島根県禁煙治療実施医療機関

検索



## 健康保険適用の条件を満たさない方は



薬局・薬店で禁煙補助剤を  
使用してやめる方法があります。

ご相談  
ください!

薬剤師と相談し、ニコチンパッチやニコチンガムを購入・使用します。  
健康保険適用の条件を満たさない方などにお勧めです。



「禁煙支援薬局」では  
無料で禁煙相談や支援を受けられます。  
市内で登録薬局は23件の登録があります。  
(平成30年12月3日現在)

島根県禁煙支援薬局

検索



参照：厚生労働省HP禁煙支援マニュアル(第二版)

お問い合わせ

松江市健康推進課 ☎(0852)60-8174

松江保健所 ☎(0852)23-1314