

禁煙応援

第2次 とよあけ健康21計画 2014-2023年

パンフレット

こんにちは、 たばこを吸わない新しい自分！

今さら禁煙しても遅い？

いつからやめても禁煙開始直後から禁煙の効果は出始めます！

→4ページ

禁煙して太るのが心配？

体重増加のデメリットよりも禁煙のメリットが上回ります！

禁煙外来では、体重管理についてもアドバイスがあります。→3ページ

禁煙に何度も失敗しています

失敗の数だけ何が悪かったのか気づき、次の成功につながります！
失敗経験の数だけ成功に近づいているはずですよ！

本数を減らせばいいの？

本数が減っても、体が自己調節するので、有害物質を取り入れる量はさほど変わりません。

禁煙治療はお金がかかる？

健康保険を使って禁煙治療ができます。
治療費は、たばこを吸い続けた場合よりも安くなります！→2ページ

他人に迷惑をかけてない？

たばこは、喫煙者だけでなく周囲へも影響があります。昨今、東京オリンピックへ向けて、受動喫煙の防止が叫ばれています。→4ページ



健康保険を使って禁煙外来を受診することができます

保険診療には条件が設けられており、次の①～⑤の全てを満たした方が対象となります。

- ① ニコチン依存症を判定するテスト（医療機関で実施）でニコチン依存症と診断される
- ② 1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数（フリックマン指数）＝200以上
- ③ 直ちに禁煙を始めたいと思っている
- ④（禁煙治療について説明を受け）禁煙治療を受けることに文書で同意している
- ⑤ 過去に健康保険等で禁煙治療を受けた場合 前回の初診日から1年経過している

上記に該当しない場合は自由診療（保険は使えない）となります。医療機関へご相談下さい。



禁煙治療の費用について・・・

- ・保険診療（自己負担3割の場合）
8～12週間ぶんで**1万2000円～1万9000円**が一般的
- ・自由診療（保険を使わない場合）
3万円～5万円が一般的



たばこ

一箱460円のたばこを
1日10本吸う人の場合、
3か月で**2万1390円**

※一般的な目安なので、治療開始前に医療機関へ確認してください。

健康保険を使って禁煙治療ができる市内医療機関

医療機関名	町名	電話番号
おおはらクリニック	栄町	85-5678
大久伝内科	大久伝町	92-3883
成田内科循環器科	沓掛町	92-8110
中京サテライトクリニック	沓掛町	93-8225
植村循環器科・内科	西川町	95-5333
前後整形外科内科クリニック	阿野町	98-1002
みずのクリニック	前後町	93-0021
桶狭間病院藤田こころケアセンター	栄町	97-1361
藤田医科大学病院※	沓掛町	93-2111

※紹介状の無い初診の場合、選定療養費がかかります。
(愛知県禁煙支援医療機関データベースより H29.3 現在)

～この他、薬局などでも禁煙をサポート・応援してくれます～

お医者さんとの禁煙治療の基本的な流れ

1回目（初回）

問診、治療法の説明、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などをチェックします。そして、有害物質である一酸化炭素をどのくらい体内に取り込んでいるかを吐く息から測定します。次に、禁煙開始日の決定と「禁煙誓約書」へのサイン、次回診察日を決め、禁煙を助ける薬（ニコチンパッチ・ガム・飲み薬など）を出してもらいます。

2回目（初回から2週間後）

初回から2週間後に再診し、喫煙状況の問診を受けます。吐く息から一酸化炭素を測り、禁煙を助ける薬の追加処方を受けます。

3回目（初回から4週間後）・4回目（初回から8週間後）

初回から4週間後、8週間後の再診でも、吐いた息の一酸化炭素の測定とニコチン依存の有無確認し、適宜、対処法やカウンセリングを受けます。

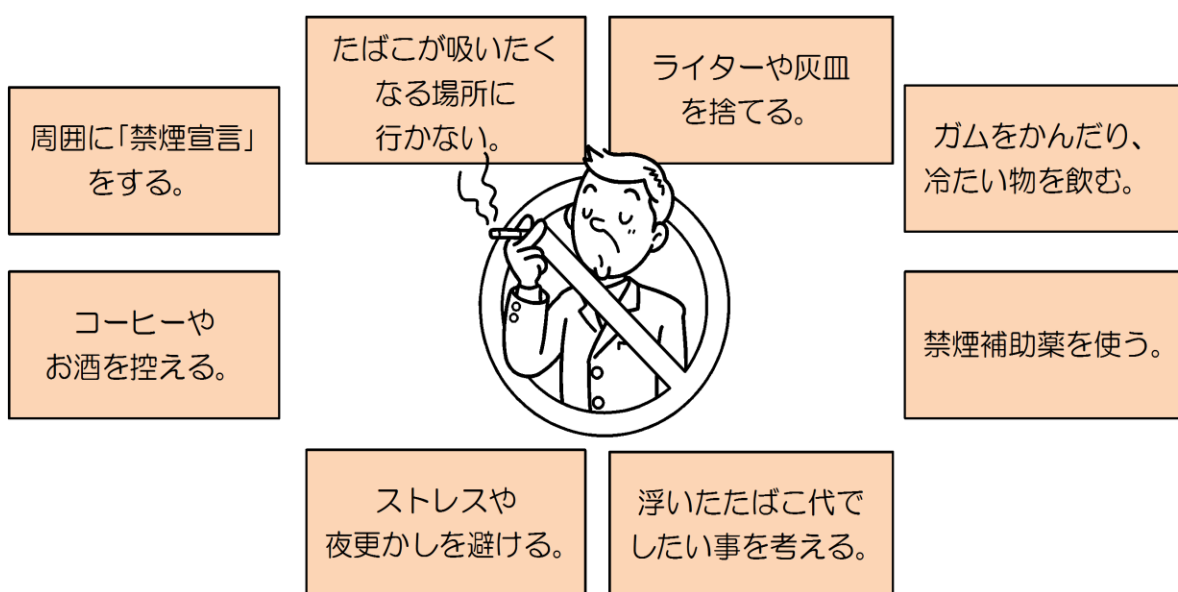
5回目（初回から12週間後）

12週間後の最終回。禁煙に成功していれば継続するためのコツや今後の注意点などをお医者さんに相談し、体重増加について等のアドバイスを受けて治療終了です。

健康保険などで認められている通院回数は一般的に初診を含めて計5回、期間は約3ヶ月です。（例外もありますので、医師に相談・確認をして下さい。）
過去に健康保険などで禁煙治療を受けたことがある方の場合、前回の治療の初診診察日から1年経過しないと自由診療（保険が使えない）になります。



自力で行う禁煙方法



●禁煙しているときの体の変化

禁煙の効果！！

禁煙開始	
1分	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
20分	血圧は正常近くまで下がり、脈拍も正常に近くなる。
8時間	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する。
24時間	心臓発作の確率が下がる。
48時間	においと味の感覚が正常に戻り始める。
72時間	ニコチンが体から完全に抜ける。
	縮こまった気管支が広がり呼吸が楽になって、肺活量が増加し始める。
2~3週間	血液やリンパの体のめぐりが改善する。
	歩行が楽になり、肺活量が30%回復する。
1~9ヶ月	咳や全身倦怠感、呼吸が改善され、血液の流れが良くなる。
1~4年	肺がんをはじめとするがん・心臓病・脳卒中などの危険が減る。

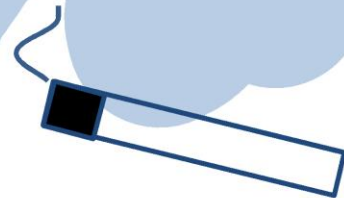
周りのために～受動喫煙の影響～

受動喫煙とは・・・

たばこを吸わない人が、たばこを吸う人の吐き出す煙や、たばこから出る煙を吸い込むこと。



- ・喫煙者の周囲7mは空気が汚染される（無風時）
- ・喫煙者が吸う煙よりも、たばこの先から出る煙の方が有害物質が多い
- ・妻が喫煙しなくても夫が喫煙者の場合、肺がんになる確率が高くなる
- ・分煙（ベランダ等の家の外で喫煙をして窓を閉める）をしても100%受動喫煙を避けることできない



けむり（たばこ）の正しい知識の普及と
思いやりで卒煙をサポートするまち
～未成年者の喫煙をなくすことと、喫煙者への理解も持ちながら
卒煙をサポートする体制づくりを目指します～

豊明市保健センター 西川町島原 11 番地 1 4
電話 (0562) 93-1611