

今こそ

禁煙にふみきれないあなた!

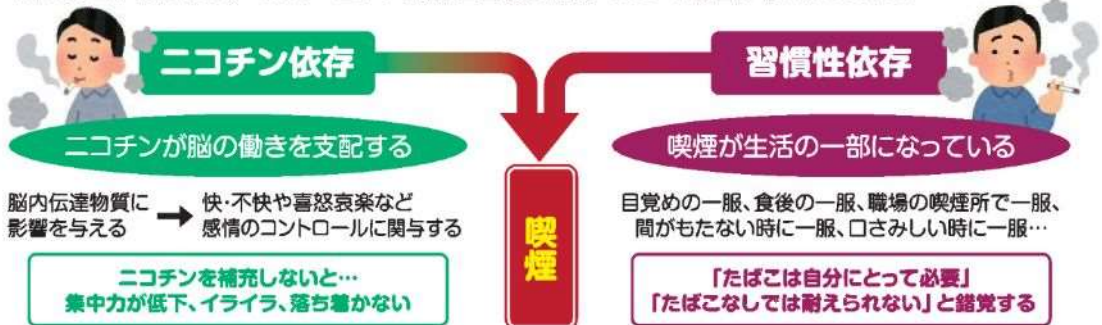
たばこ、卒業しませんか

たばこが健康に悪いことは、今は科学的にも明らかな事実。
では、どうして「たばこ」をやめられないのでしょうか?
たばこをやめられない理由やあなたに合った禁煙方法を知り、
禁煙に対する気持ちを高めましょう。



01. たばこはどうしてやめられない?

たばこをやめられないのは、ニコチン依存と習慣的依存の2つの原因があるからです。



※加熱式タバコにも紙巻タバコ同様にニコチン等の有害物質が含まれており、ニコチン依存に陥ることがあります。また、煙が見えなかったり、臭いが少なくても受動喫煙が起こります。

02. まずは、あなたのニコチン依存度をチェック!!

ニコチンの依存度を確かめることができる最も簡単な方法です。
朝起きて何分後にたばこが欲しくなるかで、依存度をチェックしてみましょう。

- 5分以内 ▶ **最も強い依存症**
- 30分以内 ▶ **強い依存症**
- 1時間以内 ▶ **中程度依存症**
- 1時間以上 ▶ **軽い依存症**

中程度、強い依存症は、禁煙補助剤の利用や、医療機関での禁煙治療をおすすめします。裏面をご覧ください。

03. あなたの禁煙をお手伝いします!

●浜松市の「禁煙相談」個別相談 無料

各健康づくりセンターでは、「たばこをやめたい方への禁煙のお手伝い」をしています。お気軽にご相談ください。

たばこへの依存度を確認 ▶ 効果的な禁煙方法の提案 ▶ 電話や面接によるサポート ▶ 禁煙成功

問い合わせ先一覧

区	問い合わせ先	電話	区	問い合わせ先	電話
中央区	中央健康づくりセンター	457-2890	浜名区	浜名健康づくりセンター	585-1120
	中央健康づくりセンター(東)	424-0122		細江健康センター	523-3121
	中央健康づくりセンター(西)	597-1174	天竜区	天竜健康づくりセンター	922-0075
	中央健康づくりセンター(南)	425-1590			



【発行】浜松市健康増進課
浜松市中央区鵜江二丁目11-2
電話：053-453-6125
E-mail：kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

禁煙補助剤を使った禁煙方法

喫煙本数が少ない人、忙しくて医療機関を受診できない人、保険診療による禁煙治療の条件を満たさない人でも、ニコチンガムやニコチンパッチを使って気軽にチャレンジできます。薬局、薬店などで薬剤師に相談しましょう。

Q どこで購入できますか？

薬局、薬店で購入できます。
浜松市内で禁煙サポートや禁煙補助剤の相談ができる薬局一覧
一般社団法人浜松市薬剤師会 禁煙サポート薬局



Q 禁煙補助薬はどのようなものがありますか？



薬局薬店

ニコチンガム
薬局薬店で購入できます。口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガムです。



健康保険適応 薬局薬店

ニコチンパッチ
医療用と一般医薬品のニコチンパッチがあります。医療用は、健康保険が使えます。一般用医薬品は薬局薬店で購入できます。毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。8週間の使用期間を目安にサイズを小さいものに切り替えます。



健康保険適応

バレニクリン
健康保険が使えます。ニコチンを含まない飲み薬です。禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。

健康保険による禁煙治療

以下の①～④の条件をすべて満たす人が、禁煙治療に保険が使える医療機関を受診した場合に、保険治療対象者となります。標準的な禁煙治療プログラムでは、12週間にわたり計5回の禁煙治療を受け、禁煙を実行し継続するために薬の処方やアドバイスを受けることができます。

健康保険による禁煙治療対象者の条件

① ニコチン依存症のスクリーニングテスト (TDS) で、ニコチン依存症と判断されること。

「はい」を1点、「いいえ」を0点とし、合計得点を計算します。TDSスコア(0～10点)が6点以上を、ニコチン依存症と判断します。

問	質問内容	はい	いいえ
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまっていましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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したか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
問5	問4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問6	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"/>	<input type="checkbox"/>
問7	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のに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問8	タバコのために自分に精神障害が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

② 35歳以上の方はプリンクマン指数* (=1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上であること。 35歳未満の方は指数の条件はありません。

*プリンクマン指数…喫煙とがんの関係性を示した数値。数値が高ければがんの発生率が高いとされている。

③ ただちに禁煙しようと考えていること。

④ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意していること。

Q 禁煙治療に保険が使える医療機関はどこですか？

日本禁煙学会



Q 金額はどのくらいですか？

禁煙治療(自己負担3割として)は、処方される薬にもよりますが、8～12週間で13,000円～20,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら、8～12週間分のタバコ代よりも保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。

(詳しくは医療機関へお問い合わせください。)

※「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会禁煙治療のための標準手順書 第6版(2014)」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額(3割負担として13,080円～19,660円)に基づいています。



受動喫煙のない社会を!