

**禁煙がむずかしいのは、意志が弱いからではありません。**

**ニコチンが持つ依存性が、あなたをとらえて放さないからです。**

タバコをやめようと思っているあなたをサポートしてくれる場合があります。自分にあったサポートを選んで禁煙に何度でもチャレンジしてみましょう。

こんなにいいことが

### 禁煙の効果



- 【20分後】血圧がタバコを吸う前のレベルに戻る
- 【8時間後】血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
- 【24時間後】“心臓発作”の確率が減る
- 【48時間後】味覚、臭覚が改善する
- 【3ヶ月以内】循環機能が改善 歩行が楽になる
- 【1～9ヶ月以内】咳、鼻閉、疲労、息切れが減る 呼吸器感染を減らす
- 【1年後】冠動脈(心臓)疾患のリスクが喫煙者の1/2になる
- 【5年後】脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる
- 【10年後】肺がんの死亡率が、吸い続ける方の約1/2になる 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓 がんのリスクが減る
- 【15年後】冠状動脈疾患のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる

参考：米国対がん協会Q&Aによる(米国公衆衛生総監報告から)

## ◆ニコチン依存症スクリーニングテスト◆ 【TDS】

当てはまる項目に✓を入れてください。  
該当しない場合はいいえとお答えください

	設 問 内 容	はい	いいえ
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか		
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したか		
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、またタバコ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、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		
問7	たばこ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	たばこのために自分に精神的問題(喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態)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	タバコが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」は1点、「いいえ」は0点として計算



合計得点

# 禁煙への近道

あなたの決意をサポートします



◆機関名◆

愛知県津島保健所



# 3つの禁煙サポート あなたに合うサポートはどれ？

## その1 禁煙外来に行く

### 標準禁煙治療プログラム



12週間に渡り計5回受診

初回到禁煙開始日を決め、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に禁煙継続のため受診

費用：2万円程度(飲み薬で治療し、  
保険適用3割自己負担の場合)

◎飲み薬(バレニクリン)

・そのほか 医療用ニコチンパッチ

◎専門家として相談

期間：約3か月

### 飲み薬(バレニクリン)って？

ニコチンを含まない飲み薬  
効果：ニコチンの禁断症状を抑えるほか、タバコがおいしいと感じにくくし喫煙欲求を抑えます



地域の禁煙外来医師も、  
**「やってみる価値がある」**  
と勧めています



保険適用は・・・下記の①から④の要件を満たす者

- ①ニコチン依存症スクリーニングテスト 5点以上(裏面)
- ②35歳以上については、ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意  
※保険診療の適用があっても薬物が使えない場合があります  
※受診方法についてはあらかじめ電話でお問い合わせください  
※過去1年間に健康保険等で禁煙治療を受けたことがある場合、平均継続回数が2回以上であること。但し、過去1年間に治療が無い場合は適用となります。

※保険診療機関は、別紙一覧表をご覧ください

◆禁煙支援医療サポート機関データベース◆

<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

### 禁煙治療費は高い？

1日に1箱(500円)吸うと  
2か月で約 30,000円!  
禁煙治療費のほうが安い!

吸い続ければ、1年間で約 18万円  
を燃やすことに・・・

## その2 薬局に行く

### 禁煙サポート薬局

薬剤師が禁煙のコツをアドバイスしたり、タバコに関する不安や疑問等様々な相談にお答えします

費用：相談は無料

禁煙補助剤の購入は実費

- ・市販用ニコチンパッチ
- ・ニコチンガム



期間：約3か月

## その3 保健センターに行く

### 禁煙教室や健康相談等

費用：無料

面接、電話等

※自治体により事業内容が異なりますので、電話でご確認ください



### ◆各市町村保健センター◆

津島市：0567-23-1551	あま市：052-443-0005(基目寺)
愛西市：0567-28-5833	052-441-5665(七宝)
弥富市：0567-65-1111	052-443-3838(美和)
大治町：052-444-2714	蟹江町：0567-96-5711
飛島村：0567-52-1001	

## 禁煙外来を受診して

愛西市 50代 女性

思い切って禁煙外来に行った。飲み薬で、タバコを吸ってもおいしくないと感じ本当に楽にやめられた。

蟹江町 70代 男性

「禁煙の近道」を歯科医院でもらい、保健センターに相談し、ニコチン依存が高いため、禁煙外来をすすめられる。自力で頑張ってみたが、なかなかやめられないから禁煙外来を受診。最初は吸いたい気持ちがあったが、今は大丈夫。

## 禁煙サポート薬局と

津島市 50代 男性

きっかけは、私よりヘビースモーカーの先輩がニコチンガムにて禁煙を始め1ヶ月たった頃、この先輩ができるなら私でも禁煙できるだろうと思い、ニコチンガムを薬局で購入して禁煙を始めた。2ヶ月ぐらいでニコチンの禁断症状もなくなり、意外にも短期間にてやめることができた。先輩と励ましあい、「先輩でもできそうだから、私にできないことはない」という、競争心があったから禁煙できたと思う。

## 保健センターと

あま市 50代 男性

40代の頃、人間ドッグで肺に異常が見つかり精密検査を受けた医師から禁煙するよう言われた。その日のタバコを全部処分し、その足でプールを申し込み、水泳に熱中。現在、肺機能は人並み以上と言われている。

## 歯科医院を受診して

弥富市 50代 男性

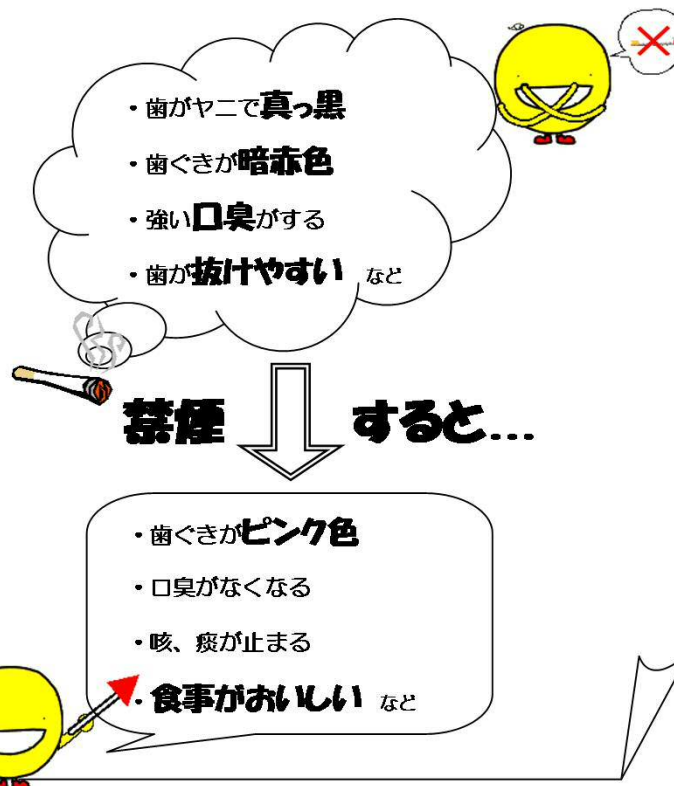
きっかけは、歯医者さんの一言「歯槽膿漏でたばこを吸い続けると、もっと歯が抜けるかもしれませんよ」です。身の回りにたばこを置いて、「でも今は吸わない、今は吸わない」と暗示をかけ続け、吸わなくなって5年たちました。禁煙できたと思います。

# 禁煙すると お口も歯っぴい!!!

ご存知ですか??

## 喫煙は、歯周病の原因のひとつです!!

タバコに含まれるタールやニコチンなどの有害物質が血液の循環や免疫機能を弱めるため、体だけでなくお口の中にも悪い影響を及ぼします。



禁煙で美しく健康な歯と歯ぐきを守りましょう!  
かかりつけ歯科医へぜひ、ご相談ください