



# 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

初回に禁煙開始日を決め、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

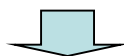
◎専門家として相談

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

(健康推進課)

飛島村：0567-52-1001

**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	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	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		

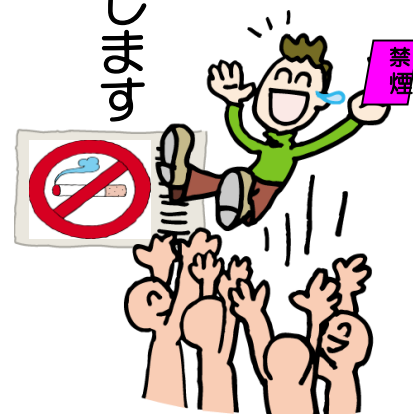
「はい」は1点、「いいえ」は0点として計算



**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◆

**蟹江町健康推進課**

(保健センター1階)

☎ 0567-96-5711