



チェック1 禁煙したら変わること・できること

たばこを禁煙できたら、ガンや心筋梗塞など、様々な病気のリスクが下がるだけでなく、家族での海外旅行も夢ではありません!

禁煙開始

からだの変化

味覚や嗅覚が改善する。運動機能が回復する。



肺機能(せきや喘鳴など)や気道の機能も改善するため、感染を起こしにくくなる。



肺がんや心臓・脳の病気になるリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。



様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



1週間

1年

5年

10年

できること

1日1箱買っていたたばこを買わなくなった場合、将来使えるお金(1箱は600円で計算)

4,200円
たまには外食



219,000円
70インチの大型テレビを購入

1,095,000円
家賃1年分

2,190,000円
家族で海外旅行



チェック2 禁煙を決意

自分のため、家族のため、禁煙を決意しましょう!

【まず自分でできること】

- 灰皿やライターを処分
- 家族や職場の人に「禁煙宣言」「禁煙中カード」を切り取り、会社の職員証等に入れておきましょう。



禁煙中カード



チェック3

ひとりでの禁煙が難しい場合は 禁煙外来や禁煙支援薬局を利用

禁煙外来等、
ホームページからも
確認できます。



禁煙外来へ

こんな方におすすめ

● ニコチン依存度の高い方

「ニコチン依存症スクリーニングテスト」5点以上の場合、ニコチン依存度が高いと判定されます。

医療保険の適用で、禁煙治療が受けられる場合があります。医師の指示のもと、体調面の相談をしながら、飲み薬やニコチンを含むパッチを使い禁煙を進めます。

標準的な利用方法

- 通院は12週間で5回
- 自己負担額は13,000~20,000円位 (保険適用3割自己負担の場合)

禁煙補助薬が出荷停止の影響で、外来を休止している医療機関もあります。お問い合わせの上受診してください。

- ※医療保険の適用で禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症スクリーニングテスト」が5点以上、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200本以上(35歳以上のみ)であることが条件です。
- ※1年以内に医療保険適用による禁煙治療を受けている場合には、保険適用されません。



出典:厚生労働省「禁煙支援マニュアル」(第二版)

ニコチン依存症スクリーニングテスト

設問内容	はい1点	いいえ0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか。		
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すか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこ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時に、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. たばこ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。		
問8. たばこのために自分に精神的問題 ^(注) 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. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
問10. たばこ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。		
合計		

(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、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。

禁煙支援薬局へ

こんな方におすすめ

- 通院中で、かかりつけの薬局に行く機会のある方
- 仕事などで禁煙外来を受診する時間が取れない方
- ニコチン依存度の低い方

低用量のニコチンを含むパッチやガムを使いながら禁煙を進めます。薬の使い方や副反応への対応などを薬剤師に相談できます。

市販薬の標準的な使用方法 喫煙の状況により使用量や金額が変わります。

- ニコチンパッチは8週間(およそ15,000円~)
- ニコチンガムは12週間(およそ10,000円~)



自分のニコチン依存度を
チェックしてみましょう。



私 _____ は _____
_____ 月 _____ 日から禁煙します。
もし喫煙したら _____
_____ します。

◎禁煙に関するご相談は……

午前9時から正午、午後1時から5時まで、
市内4か所の保健センターで来所・電話での相談ができます
(来所相談要予約)。

- 南部保健センター TEL27-3455 FAX27-3464
なんぶくプラザ2階(松本市双葉4-8)
- 中央保健センター TEL39-1119 FAX39-1109
Mウイング 南棟5階(松本市中央1-18-1)
- 北部保健センター TEL38-7677 FAX38-7678
ふくふくらいず2階(松本市元町3-7-1)
- 西部保健センター TEL92-8001 FAX92-8006
波田保健福祉センター内(松本市波田6908-1)