

自分でやめる場合

- 禁煙開始日を決める
- 禁煙する理由を再確認する
- 離脱症状（禁断症状）を知っておく
- 吸いたくなる状況を予想し、対処法をイメージしておく

吸いたい気持ちの波は、長くても5分で消失!

離脱症状とは

ピークは禁煙開始後2～3日、
およそ2～4週間で治まる

- とにかくたばこが吸いたい
- イライラする
- 集中できない
- 落ち着かない
- 元気がない
- 口内炎ができる
- 夜目が覚める など

行動パターン変更法

喫煙と結びついている今までの
生活行動パターンを変える

- 例
- 食後は早めに席を立つ
 - コーヒーやお酒を控える
 - 食べ過ぎない
 - ストレスをためない
 - 夜更かしをしない

環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を
改善する

- 例
- 禁煙の居酒屋を選ぶ
 - ライター、灰皿を処分する
 - 自分が禁煙していることを
周囲の人に伝える

代償行動法

喫煙の代わりに別の行動をする

- 例
- 深呼吸する
 - 水やお茶を飲む
 - 散歩や体操などの軽い運動
 - シュガーレスのガムを噛んだり、
あめを舐める
 - 歯磨きする
 - 音楽を聴く

意志が弱いからやめられないかも… 一人で禁煙する自信がない…

心配しなくても大丈夫！私たちがサポートします

千葉市の禁煙サポート 個別相談 無料

保健福祉センターでは、「たばこをやめたい方へ禁煙のお手伝い」をしています。

千葉市 禁煙支援 検索



問診や吐く息を検査して
たばこへの依存度を確認

あなたにあった
効果的な
禁煙方法の提案

電話や面接による
サポートで
禁煙継続3ヶ月

禁煙成功!!

禁煙治療や禁煙補助剤を利用しているが、継続できる自信がないという方もぜひご相談ください。

問い合わせ・相談先

名 称	住 所	TEL	FAX	メールアドレス
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 きぼーる13階	043-221-2582	043-221-2590	kenko.CHU@city.chiba.lg.jp
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296	043-275-6298	kenko.HAN@city.chiba.lg.jp
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494	043-284-6496	kenko.INA@city.chiba.lg.jp
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714	043-233-8198	kenko.WAK@city.chiba.lg.jp
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630	043-292-1804	kenko.MID@city.chiba.lg.jp
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221	043-270-2065	kenko.MIH@city.chiba.lg.jp



〈 令和7年 8月作成 〉

あなたもたばこをやめられます

～何度かのチャレンジを経て、禁煙成功者に～

その小さな不調、たばこのせいかも

血糖値が高いと言われた…
かぜをひきやすい…
いつの間にか歯がぐらぐらする…



最近咳が出ることが多い…
咳をすると痰が絡む…
以前より息切れしやすい…

様々な病気の始まりかも…

禁煙のメリット

「たばこ」をやめるとこんなメリットがあります

禁煙すると…

8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。



24時間後

心臓発作の可能性が
少なくなる。

数日後

味覚や嗅覚が
改善する。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、
循環機能が改善する。



1年後

肺機能の
改善がみられる。



1～9ヶ月後

せき、気道の自浄作用が改善し、
感染を起こしにくくなる。
スタミナが戻る。



5～9年後

肺がんのリスクが
喫煙を続けた場合に比べて
明らかに低下する。



10～15年後

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。



イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998/
IARCがん予防ハンドブック 11巻,2007より

禁煙者からのメッセージ



家族に禁煙をしたくないヘビースモーカーがいるため、自分だけ禁煙なんてできないと諦めていましたが、意思の弱い私でも助成金のおかげで禁煙外来に通い、やめる事ができました。よく眠れる、運動しても息切れしない、肌の調子も良い、吸えないストレスから解放される、食べ物美味しい、本当に良いことばかりです。(40代女性)

たばこをやめると
いいことがたくさんあるね。
やめられたらと思うけど、
禁煙って辛そう…



1日3箱を25年間吸ってました。しかし、病院で処方されたニコチンパッチでやめられました。皆さん試してみてください。こんな私がやめられたのですから。(40代男性)

意志が弱いから
一人でやめられ
るか不安…



改めて知る、たばこの害とは？

たばこの煙には**約5,300種類**の**化学物質**が含まれ、
その中には**約70種類**の**発がん性物質**が含まれています。

有害物質が様々な病気・症状を引き起こします

がん

脳卒中

心筋梗塞

心不全

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

2型糖尿病

骨粗しょう症

歯周病

ED(勃起障害)

肌荒れ
シミ・シワ

月経困難症、
月経不順

不妊

国内の喫煙による
推定死亡者数

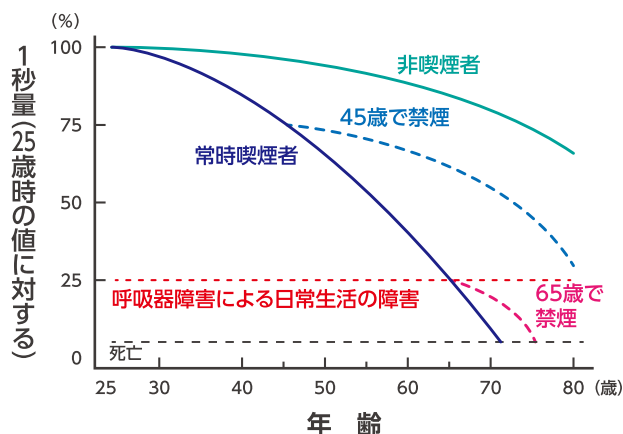
約19万人(年間)



COPDとは…

初期は息切れ、せき、たん等ありふれた症状ですが、
ゆっくりと呼吸障害が進行し、命に関わる疾患です。

慢性閉塞性肺疾患(COPD) ～ 肺機能の経年変化 ～



一度壊れた肺胞は元に戻りませんが、
禁煙した時点から肺機能は好転します。

加熱式たばこであれば大丈夫？

加熱式たばこには、発がん性物質をはじめ、多くの有害成分が含まれています。
また、主流煙に紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。
紙巻たばこに比べて**健康へのリスクが少ない**という科学的根拠はありません。

アイコス、グロー、プルーム等



知っていますか？受動喫煙の害

国内の受動喫煙による推定死亡者数

約1万5千人(年間)

交通事故による死亡者数の**約6倍**です。

副流煙は**主流煙**よりも**数倍から数十倍超の有害物質**が含まれます。



～目に見えない「サードハンドスモーク
(残留受動喫煙・三次喫煙)」にも
注意が必要です～

〈サードハンドスモーク〉
たばこを消した後に喫煙者の毛髪や衣類、家具などの表面に残留する化学物質を吸入することです。
健康への影響が懸念されています。



たばこはどうしてやめられないのでしょうか？

たばこがやめられないのは「意志が弱いから」ではありません。
「**ニコチン依存症**」という病気になっているからです。



ニコチン依存

ニコチンが脳の働きを支配する

ニコチンを補充しないと…

集中力が低下、イライラ、落ち着かない

喫煙

習慣性依存

喫煙が生活の一部になっている

「たばこは自分にとって必要」

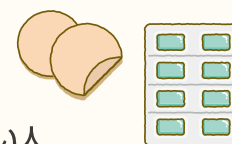
「たばこなしでは耐えられない」と錯覚する

自分に合った禁煙の方法を知りましょう

ニコチン依存度が高い、禁煙する自信がないという場合には、禁煙補助剤の利用や医療機関での治療を受ける方法があります。

薬局・薬店で購入した**ニコチンパッチ**や
ニコチンガムを使ってやめる

- 喫煙本数が少ない人
- 禁煙する自信が比較的ある人
- 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



医療機関で禁煙治療を受ける

- 喫煙本数が多い人
- 禁煙する自信がない人
- 過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人



大阪府立健康科学センター「脱・メタバコ」支援マニュアルより

禁煙外来治療の実際

〈治療期間〉3ヶ月間程度

〈通院回数〉5回

※禁煙治療の健康保険を利用するには適用条件があります。

費用の目安

計5回/保険診療・自己負担3割の場合

禁煙治療のための標準手順書
第8.1版より

飲み薬(バレニクリン)の場合
約2万円

2024年5月時点で出荷停止となっており、
多くの医療機関で処方難しい状況です。

貼り薬(ニコチンパッチ)の場合
約1万3千円

まずはお近くの
禁煙治療を行っている
医療機関に
相談してみましょう！



禁煙治療に保険が使える
医療機関を探そう！



千葉県 禁煙 保険適用 検索

千葉市では禁煙外来治療費の助成を行っています！

千葉市に住民登録があり、保険が適用される禁煙外来治療を受ける方を対象に、
治療費の一部を助成します。

禁煙者の声

助成額

禁煙外来治療に要した
自己負担合計額(上限1万円)



たまたま禁煙外来治療費助成制度のチラシが目について受診。
思ったよりつらい思いをせず禁煙できた。

登録申請等詳細はこちら→

千葉市 禁煙助成 検索

