

たばこを吸っている方へ

# 禁煙サポートのご案内



楽に！確実に！あまりお金をかけずに！

日本人が命を落とす最大の原因はたばこです。

たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間13万人の方がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。周囲への影響も深刻です。受動喫煙により喫煙者以外の方へも健康被害を及ぼします。

「そんなことは分かっているけどやめられない」方、サポートします。一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか？

あなたは**COPD**かもしれない!!

COPD (慢性閉塞性肺疾患)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。



原因の90%は喫煙で、喫煙者の5人に1人が発症するといわれています。

COPDを予防、進行を阻止するには早期に禁煙することが有効です。

## 千葉市の禁煙サポート

各区の保健福祉センター健康課(裏面)では、禁煙に関するご相談を無料で受けています。



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!!

問診や吐く息、尿で検査  
・呼気一酸化炭素濃度測定  
・尿中ニコチン代謝物濃度測定

あなたにあった治療方法の提案

禁煙継続3か月

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。

## ? たばこはどうしてやめられないのでしょうか?



やめられないのは「意志が弱いから」ではありません。たばこに含まれるニコチンには依存性があり、たばこをやめにくくさせています。「たばこを吸うとストレス解消になる」と感じるのは、実は「ニコチン切れの症状がなくなっている」だけなのです。

### ニコチン依存

ニコチンが脳の働きを支配する

脳内伝達物質に影響を与える → 快・不快や喜怒哀楽など感情コントロールに関与する

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

### 心理・行動的依存

喫煙が生活の一部になっている

目覚めの一服、食後の一服、職場の喫煙所で一服、間がもたない時に一服、口さみしい時に一服…

「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

喫煙

## 「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

血液中的一酸化炭素濃度が正常に戻る。  
(体内の酸素濃度が上がる。)

24時間後

心臓発作のリスクが低くなる。  
嗅覚や味覚が回復し始め、  
食事がおいしくなる。

2週間～3か月後

呼吸がラクになる。



10年後

肺がん、口腔がん、咽頭がん、食道がん、  
膀胱がん、腎(臓)がん、膵臓がん  
死亡するリスクが大幅に下がる。

1年後

心臓病のリスクが喫煙者の  
半分以下になる。

1～9か月後

せきが減り、肺機能が改善する。

15年後

心臓病のリスクが非喫煙者と同等になる。

(英国タバコ白書「smoking kills」1998より)

## こんなメリットも…

- 肌がきれいになる。
- 歯と歯ぐきがきれいになる。
- 臭いがなくなり周囲に喜ばれる。
- 喫煙所を探さなくていい。
- たばこ代がかからない。



# あなたに合った禁煙方法を見つけましょう

禁煙治療や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に禁煙できます。しかも自力で禁煙に取り組むのに比べて3~4倍成功しやすくなることがわかっています。

## 医療機関で禁煙治療を受けてやめる

飲み薬やニコチンパッチを使用します。健康保険を使った治療は、12週間で5回の診察を受けます。喫煙本数が多い方、過去に禁煙をして禁断症状が強かった方などにお勧めです。

※健康保険適用には条件があります。

### ●禁煙治療の健康保険適用条件

- ・ニコチン依存症と診断されていること
- ・ただちに禁煙をしようと考えていて、治療に同意すること。
- ・35歳以上の方については、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上であること。

詳しくは医療機関で相談してください。



## 薬局・薬店で禁煙補助剤を購入してやめる



ニコチンパッチやニコチンガムを使用します。健康保険適用の条件を満たさない方や、忙しくて医療機関を受診できない方などにお勧めです。購入、使用に際しては必ず薬剤師の指示・相談を受けましょう。

### 健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較

(いずれも12週分の費用)

バレニクリン(飲み薬) **19,660円**



ニコチンパッチ(貼り薬) **13,080円**



たばこ代(1箱430円、1日1箱) **36,120円**

(注) バレニクリンは12週間、ニコチンパッチは8週間の標準使用期間として費用を算出、健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(出典：禁煙治療のための標準手順書第6版、2014)

## 支えてもらってやめる



禁煙治療や禁煙補助剤を利用する際に、あわせてサポートを受けると、禁煙の成功率が上がります。

### 千葉市ホームページ

禁煙支援や受動喫煙防止など、たばこに関する情報について詳しく紹介をしています。



### インターネット禁煙マラソン

インターネットや携帯電話のメールを利用した禁煙サポートが提供されています。



### 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関

日本禁煙学会  
ホームページ



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。**

### 【問い合わせ先一覧】

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 Qiball(きぼーる)内	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

まずはお気軽にご相談ください。