

何回でも
挑戦を!

あなたや周りの人のために 禁煙してみませんか?



喫煙する人は新型コロナウイルス感染症が重症化する可能性が高いことがWHO(世界保健機関)から報告されています。(2020年5月11日公表)

「健康維持のために禁煙したい。」「たばこは身体に悪いこともわかっている。」「でも、なかなか踏み切れない。」そんな人も多いかもしれません。

禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールが近いと考えて、「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に始めてみましょう。



お問い合わせは
健康づくり課
☎483-4646へ

お財布に優しい! 禁煙のメリット

まずは、ご自分の1年間のたばこ代を計算してみましょう!(1箱500円として計算)

_____本× 25円×365日=_____円

1日のタバコ本数 1本あたりの金額

例) 一箱20本×25円×365日=182,500円
10年喫煙を続けると、180万円以上に…!

《禁煙のコツ・準備編》

禁煙開始7日前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。

■禁煙開始日を設定しましょう

まずは、禁煙を開始する日を(例 記念日や1のつく日など覚えやすい日)を決めます。

休日に喫煙本数が多い人は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からは始めると良いでしょう。禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ると禁煙開始への意欲が高まります。

また、禁煙の理由を書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったとき初心に戻るができます。

■吸いたい気持ちへの対処法を練習しましょう

禁煙開始後個人差はありますが、2~3日をピークに禁煙の離脱症状(たばこを吸いたい欲求、眠気、イライラして落ち着かない、頭痛、だるさ等)が現れ、緩やかに10~14日ごろまで続きます。たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではなく、長く続い

ても3~5分です。そこで、禁煙開始7日前頃からたばこの代わりになるものをお考えおきましょう。吸いたい気持ちが出てきたら、様々な対処法を試して効果を確認めます。効果がなければ他の方法を試して禁煙開始に向けて準備します。

例)

吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
仕事の合間	深呼吸する

《禁煙継続のコツ・実行期編》

■禁煙を開始出来た自分を褒めてあげましょう

1日でも禁煙できたら自分を褒め、浮いたたばこ代で節目にご褒美を買うなどの計画を立てるのも良いですね。

■良かったこと探しをしましょう

禁煙開始後20分で血圧や脈拍が正常に戻り始めます。その後、段階的に呼吸がラクになる、味覚が戻るなどの身体の変化のほか、吸う場所を探す必要がなくなるなど様々な良いことがあります。

禁煙をサポート! 禁煙外来へ行こう

禁煙外来を利用すると、自分一人で頑張るより半年以上続く禁煙の成功率が4~6倍も高くなります。その他、吸いたい気持ちが抑

禁煙治療は
12週間で5回の
診療が標準です。

期間 12週間

診療 5回

費用 約2万円
(保険治療の場合)

えられて苦しくない、太りにくい、健康保険が使えるので、たばこ代よりも安いなどのメリットがあります。

■34歳以下の方は①~③、35歳以上の方は①~④に当てはまれば、禁煙外来で健康保険が適用されます

- ①直ちに禁煙することを希望されている人
- ②ニコチン依存症のテスト結果が5点以上
- ③医療機関で禁煙治療同意書に同意できる
- ④1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上

千葉県内で禁煙治療に保険が使える医療機関は、右のコードから確認できます。



コラム

紙巻きたばこを加熱式たばこに変えれば「禁煙」になる?

残念ながら紙巻きたばこを加熱式たばこに変えても禁煙したことにはなりません。

最近の統計では、習慣的にたばこを吸う人は減っている一方で、20~30代を中心に加熱式たばこの使用が広がっています。

加熱式たばこは、葉たばこの加工物を加熱してエアロゾル(微細なミスト)を発生させる製造たばこの一つです。このエアロゾルには、ニコチンや発がん物質などの有害成分が含まれているほか、使用者の呼気にも有害成分が含まれています。そのため、日本呼吸器学会では、喫煙者だけでなく他者にも健康被害を起こす可能性が高いとしています。

また、加熱式たばこの方が紙巻きたばこよりもニコチンの吸収率が高いため、血中のニコチン濃度が高くなり、紙巻きたばこよりも依存しやすいことがわかっています。

加熱式たばこでも、禁煙治療を保険で受けることができます。ぜひ挑戦を!

禁煙治療の流れ

1回目 対面診療

- 問診: 喫煙状況や禁煙意思の確認
- ニコチン依存症判定テスト
- 呼気測定: 機器に息を吹きかけて、一酸化炭素濃度を測定
- 診察: 上記テスト・測定の結果説明、禁煙由来の症状の有無など
- 禁煙方法の相談: 自動車運転などの有無、心身の状態などに合わせて薬を選択



2~4回目はオンライン診療が可能

2週間後
2回目診療

4週間後
3回目診療

8週間後
4回目診療

- 診察: 禁煙の状況、薬の効き具合や副作用などの相談
- アドバイスなど



12週間後 5回目対面診療

たばこを吸う人も吸わない人も 気持ちよく暮らすために

改正健康増進法では、望まない受動喫煙をなくすため、屋内は原則禁煙に、屋外や家庭などにおいて喫煙する場合は、周囲の状況に配慮することとされています。

市では、市民の皆さんの身体や持ち物をたばこの火から守り、生活環境の向上のため、「八千代市路上喫煙の防止に関する条例」を施行し、勝田台駅、八千代台駅、八千代中央駅、八千代緑が丘駅周辺を路上喫煙禁止区域に指定しているほか、市内全域の道路や公園など、室内を除く公共の用に供する場所で、歩行している間または自転車に乗車している間は、路上喫煙をしないよう努めることとしています。

また、公園などの屋外で喫煙する場合は、周囲に人がいない時に喫煙するなどのマナーの徹底をお願いします。

(危機管理課 ☎421-6717)