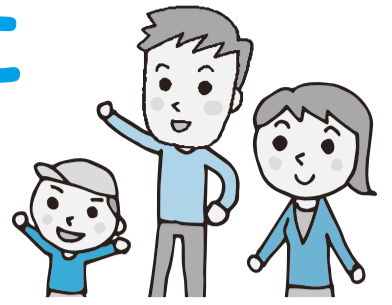


何回でも
挑戦を!

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(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考えておきましょう。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!

4月1日(木)から利用できるタクシー券の交付を3月15日(月)から開始します。それに伴い、3月27日(土)午前9時から午後4時まで臨時の交付窓口を開設します。今年度タクシー券の利用登録をしている人には、3月中旬に申請書などを送付します。

■障害者等タクシー券 ▼対象者 次の①~④のいずれかに該当する人。①身体障害者手帳1級、2級又は視覚、下肢、体幹、移動機能障害の3級の人、②療育手帳A、Aの1、Aの2、Aの1、Aの2の人、③精神障害者保健福祉手帳1級の人、④介護保険で要介護3、4、5の人

■高齢者外出支援タクシー券 ▼対象 鉄道駅及び一日の運行回数が9回以上のバス停から、地図上の直線距離で500m以上離れている建物に住んでいて、次の①~②いずれかに該当する人。①介護保険で要支援1・2、要介護1・2の認定を受けている75歳以上の人、②同一の世帯の人が全て75歳以上の人(障害者支援課☎421-6740・長寿支援課☎421-6737)

3月15日(月)から令和3年度障害者等及び高齢者外出支援タクシー券の交付を開始

障害年金を受給しているひとり親家庭は、3月分(5月支払い)から児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人は申請不要。それ以外の人は申請が必要です。▼支給制限に関する所得の算定の変更 3月分の手当以降、障害基礎年金等を受給している受給資格者の支給制限に関する所得に障害年金や遺族年金などの非課税的年金給付等が含まれます ▼支給開始月 通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、3年3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日(水)までに申請すれば、3月分から受給できます。(子ども福祉課☎421-6753)

障害年金受給者のひとり親家庭「児童扶養手当」制度の見直し

が閲覧され、PR効果が期待できます。広告掲載位置は第2階層とページ下部のほか、トップページではランダムに1枠だけ上部に表示されます。詳しくは、市ホームページに掲載している「ホームページ広告掲載要領」を確認してください。▼規格 縦60ピクセル×横150ピクセル。容量20キロバイト以内。データ形式はGIF、JPEG、またはPNG。動画不可。▼掲載料 1か月2万円 ▼申し込み 市が委託する広告代理店に申し込んでください。枠に空きがある場合は、随時ホームページで募集します。(広報広聴課☎421-6704)