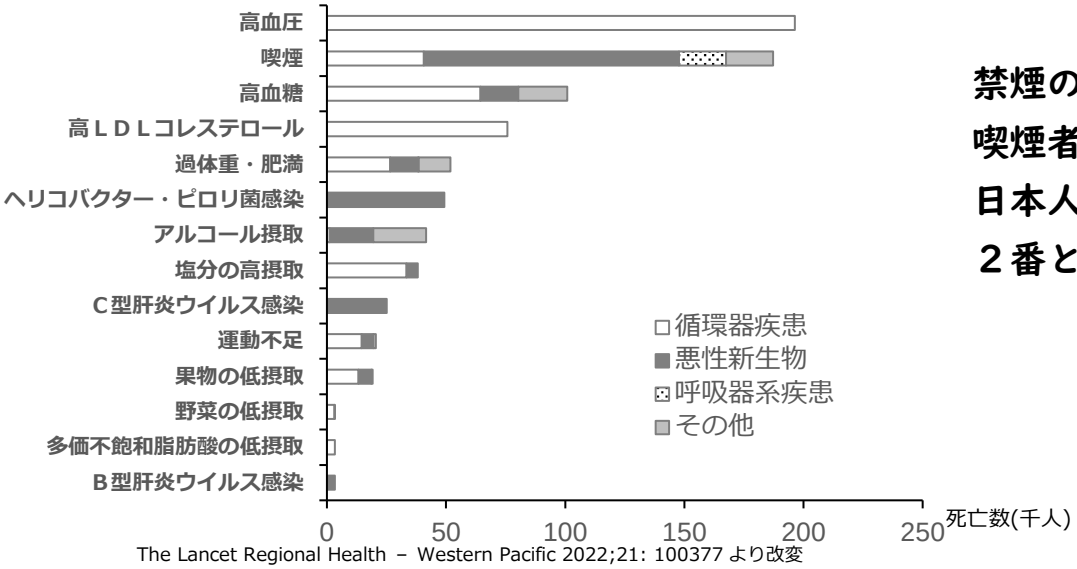
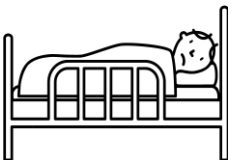
たばこの害は、健診結果には現れません！

日本人におけるリスク要因別の関連死亡数（2019 年）



The Lancet Regional Health – Western Pacific 2022;21: 100377 より改変

禁煙の効果が大きく
喫煙者が減ったため、
日本人の健康に及ぼす影響は
２番となりました。



がん

肺がんだけでなく、
あらゆる癌が増加します

脳卒中

寝たきり、認知症の
大きな原因

心筋梗塞

突然死の大きな原因

慢性呼吸器疾患

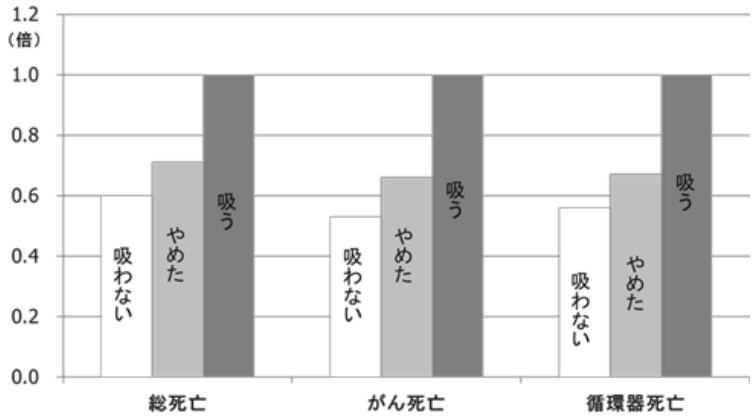
（咳・痰・息切れ）

息が苦しいのはつらい症状です

脳卒中や心筋梗塞を発症する確率は、
非喫煙者の約２倍になります。

タバコをやめると、こんな病気がほんまに減るんです。

喫煙、禁煙と死亡
守口市の実際のデータ(1997-2023)



禁煙の効果は絶大、確実

あなたもきっとやめられる！

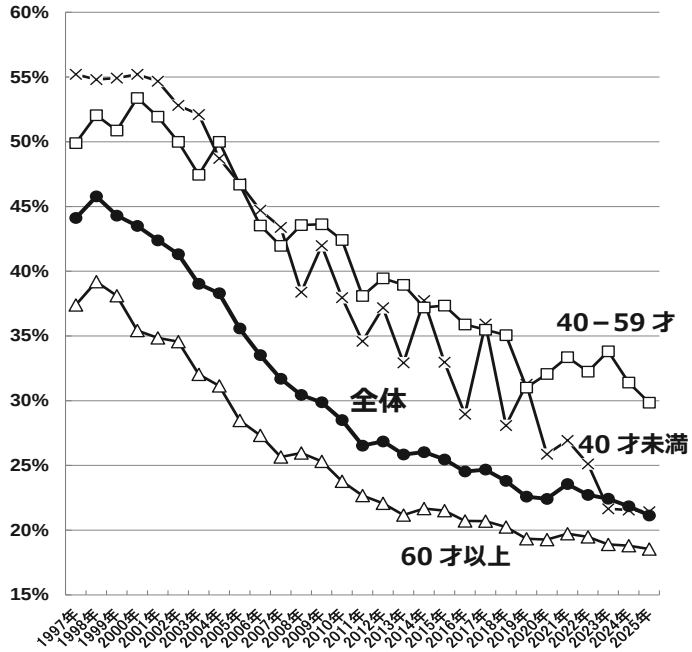
令和８年度作成

守口市健康推進課

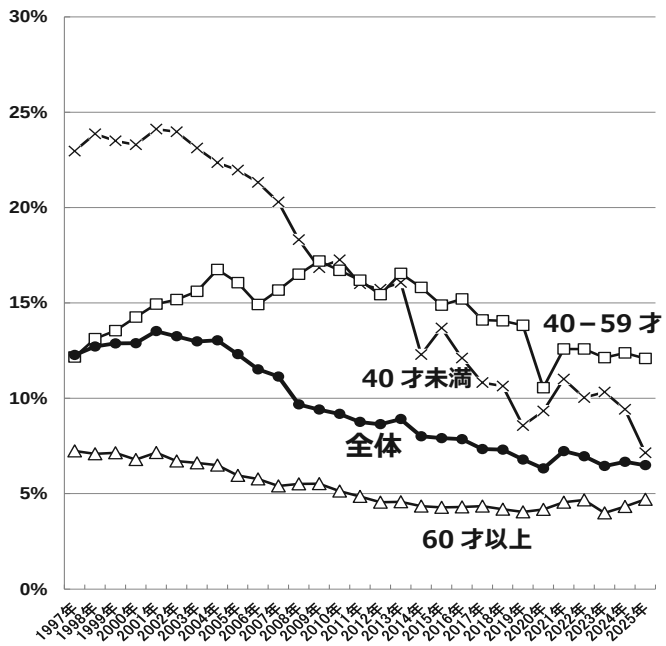
やってみよう禁煙!!

守口市民健診受診者での喫煙率の推移

男性



女性



皆さん、たばこをやめておられます。

禁煙についての誤解

・今さらやめても遅すぎる ⇒ 80 才でも禁煙すると寿命は延びます。
(Arch Intern Med 2012;172:837)

・タバコをやめて肥ったら、かえって身体に悪い ⇒ タバコをやめて肥っても寿命は延びます。
(Circulation 2014;130(suppl_2)A13531,
NEJM2018;379:623)

タバコをやめると・・・・

① お金がたまる！

1 日 1 箱 600 円程度、1 カ月 18,000 円程度、高くない?

②タバコの「しばり」から自由になれる・・・楽になります！

- タバコを買わなくてよい
- タバコを吸う場所を探さなくてよい
- タバコの確認作業（持っているか、タバコの残りやライターのガスは十分か等）が要らなくなる
- タバコの臭いを気にしなくてよい

令和８年度作成　　守口市健康推進課

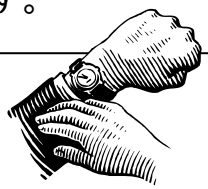
禁煙サポート情報

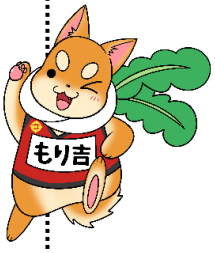
吸いたくなったら

- 15秒カウント*をしてみる
- 冷たいお茶や水、氷を口に含む
- 昆布やガムなどを食べる
- 歯みがきをする

- 散歩や軽い体操をする
- 吸えない場所へ移動する
- ゆっくり深呼吸する

＊1日60本吸っていた、ある有名人が使った方法。吸いたくなったら、時計の針を眺めたり、頭の中で数を数えて15秒間気持ちをそらす。





禁煙補助薬

禁煙によるイライラ、苦痛、不安、ふるえ、眠気などの
様々な離脱症状を軽減し、楽に禁煙できます。

☆**ニコチンガム**：薬局、ドラッグストアで販売

☆**ニコチンパッチ**：低濃度のものは、薬局、ドラッグストアで販売
（高濃度のものは医療機関で使用）

☆**チャンピックス錠®（内服薬）**：医師の処方箋が必要
2021年6月より製造が中止されていましたが、2025年10月30日より製造が再開されました。

医療機関での禁煙

朗報!!
チャンピックスⓇの使用が再開されました

禁煙率が最も高くなります。禁煙補助のための飲み薬チャンピックスⓇは製造が再開されましたが、2026 年 4 月現在、禁煙外来でまだ使用されていない医療機関もあり、受診前にご確認ください。

守口市内の「禁煙治療保険治療取扱医療機関」

健康保険が適用されるのは、1 日の喫煙本数×喫煙年数が 200 以上などです。

多くの人に健康保険が適用されます（次ページ参照）。

禁煙外来　3 か月間、計 5 回の診察が必要です。

禁煙治療費用（診察料＋薬代）の概算（費用は医療機関、薬局によって異なります。）

保険治療による禁煙治療

3 割自己負担の場合（1 日 20 本の喫煙者では約 20～30 日分のたばこ代）

約 12,000 円程度～20,000 円程度。

自費治療による禁煙治療（保険治療対象外の人）

40,000～60,000 円程度。（1 日 20 本の喫煙者では約 2～3 か月分のたばこ代）

●禁煙治療アプリ「健康日本 21 アクション支援システム」（https://kennet.mhlw.go.jp ）の「e-ヘルスネット」の「喫煙」に、禁煙の準備や禁煙治療アプリ等の情報が載っています。禁煙治療アプリの情報には、呼気一酸化濃度を自宅で測定可能な CO チェッカーを使用して外来通院できることについても掲載されています。

《禁煙サポート実施医療機関》

2026 年 8 月　現在

No	医療機関名	所在地	TEL	保険治療	実費治療	チャンピックスの使用有無	禁煙治療用アプリの処方
1	秋田医院	東町 1－12－1	6903-3050	○	×	○	×
2	大島医院	竜田通 2－7－6	6991-2875	×	○	×	×
3	かじうらクリニック	大日町 3－25－17	6901-2995	○	×	○	○
4	加藤クリニック	西郷通 1－10－1	6992-8606	○	×	○	○
5	北原医院	大久保町 4－1－7	6902-3623	○	×	○	×
6	さくらクリニック	寺方錦通 1－10－3	6994-8739	○	×	○	×
7	佐藤外科	金田町 1－71－13	6901-2777	○	×	○	×
8	森口医院	大枝西町 15－8	6991-0593	○	×	○	×
9	山中クリニック	佐太東町 2－3－5	6905-2255	○	×	○	×
10	守口生野記念病院	佐太中町 6－17－33	6906-1100	○	×	○	×
11	もりぐち清水会病院	河原町 3－12	6997-0101	○	×	○	×

◎　診察時間は、各医療機関にご確認ください。

◎　未成年の禁煙サポートについては、各医療機関に直接お問い合わせ下さい。

◎　保険治療可能施設を受診したすべての方が保険治療を受けられるわけではありません、喫煙本数などの条件があります。

◎　上記以外にも、公表を差し控えられている禁煙サポート医療機関がありますので、個別にお問い合わせください。

令和８年度作成　　守口市健康推進課