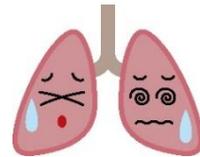
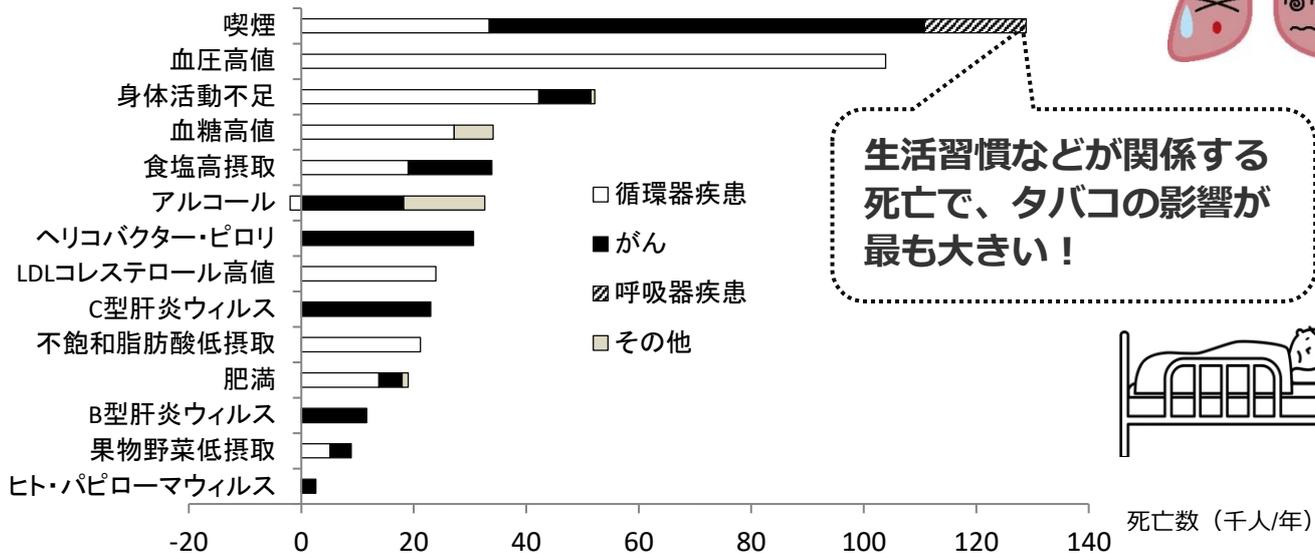


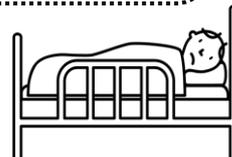
たばこの害は、健診結果には現れません！

日本人の死亡に関わる要因

Plos Medicine 2012;9:e1001160 より改変



生活習慣などが関係する死亡で、タバコの影響が最も大きい！



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)

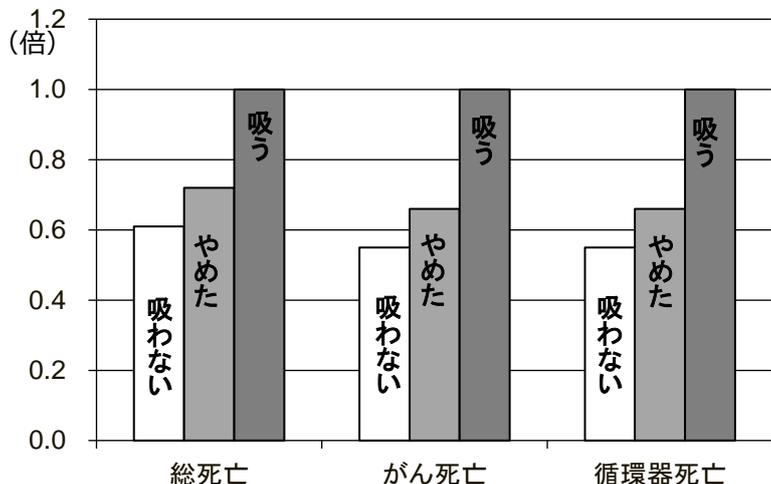


息が苦しいのはつらい症状です

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。

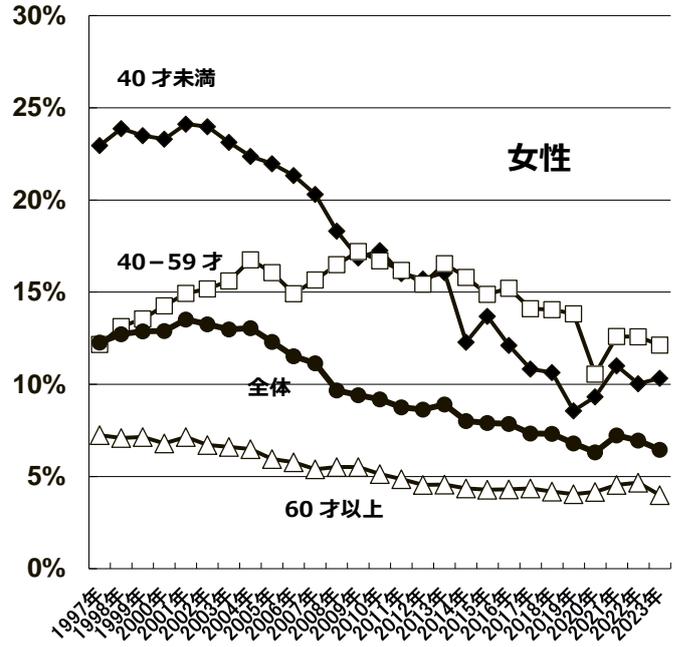
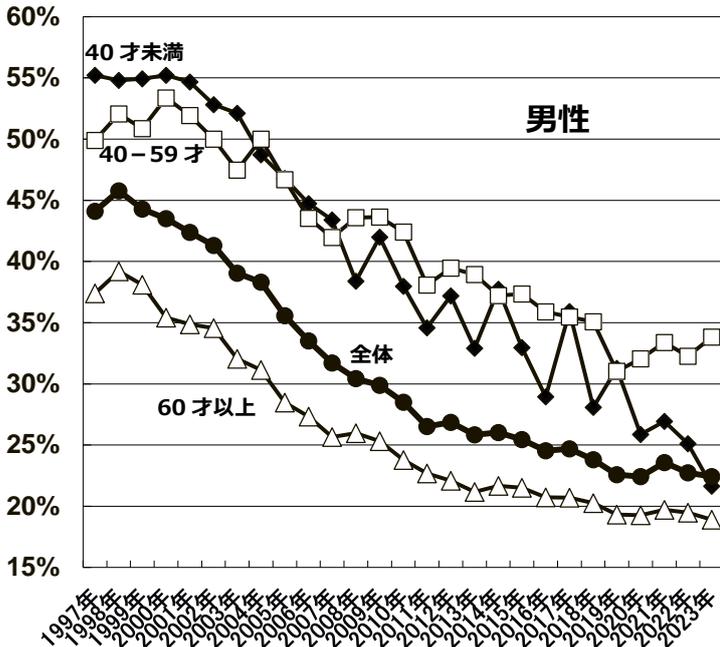
守口市の実際のデータ (1997-2021年)



あなたもきっとやめられる！

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



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 \implies 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 \implies 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580円、1カ月17,400円、高くない?



②タバコの「しびれ」から自由になれる……楽になります!

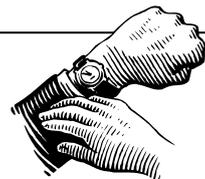
- ・タバコを買わなくてよい
- ・タバコを吸う場所を探さなくてよい
- ・タバコの確認作業（持っているか、タバコの残りやライターのはガスは十分か等）が要らなくなる
- ・タバコの臭いを気にしなくてよい

禁煙サポート情報

吸いたくなったら

- 15秒カウント*を試してみる
- 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。

薬局で買える禁煙補助薬

☆ニコチンガム

問い合わせ先 → ニコレット®禁煙支援センター
(TEL0120-250-103 <http://www.nicorette.jp/>)

☆ニコチンパッチ

低濃度（ニコチネル TTS20、10®）のものは薬剤師のいる薬局で購入可能。

問い合わせ先 → 禁煙サポートサイト「いい禁煙」
(TEL 0120-099-301

<https://e-kinen.jp/yakkyoku/index.html/>)



医療機関での禁煙

禁煙率が最も高くなりますが、2024年4月現在、禁煙補助のための飲み薬チャンピックス®の出荷保留が続いているため、高濃度のニコチンパッチ（ニコチネル TTS30®）などによる治療が行われています。

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。

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3～5週間分のたばこ代）

ニコチンパッチ使用 約12,000円程度。

*チャンピックス®使用 約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2～3.5か月分のたばこ代）

*出荷保留中のため、2023年4月現在使用されていない

《禁煙サポート実施医療機関》

令和6年4月現在

No	医療機関名	所在地	T E L	保険治療	実費治療
1	石井内科医院	梶町4-4-12	6907-3712	○	×
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	北原医院	大久保町4-1-7	6902-3623	○	×
5	さくらクリニック	寺方錦通1-10-3	6994-8739	○	×
6	佐藤外科	金田町1-71-13	6901-2777	○	×
7	菱田医院	南寺方中通1-5-1	6991-2872	○	×
8	森口医院	大枝西町15-8	6991-0593	○	×
9	頼内科胃腸科	滝井元町1-8-7 アスク滝井 1F	6991-6311	○	×
10	愛泉会病院	八雲中町2-4-26	6904-1313	○	×
11	守口生野記念病院	佐太中町6-17-33	6906-1100	○	×

- ◎ 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