

徳島の

健康を、守る、助ける、カンガエルー！

上手な／おやこ／医療の かかり方

お子さまの健康について
相談しやすい
かかりつけ医や、
かかりつけ薬局を
持ちましょう。

お子さまの負担や
医療費の負担増に
つながるため
はしご受診は
避けましょう。

緊急性がない場合は
平日の診療時間内に
受診しましょう。

休日・夜間のお子様の症状で
困った時は
#8000に
お電話ください。

上手な医療のかかり方は、医療費の節約につながるだけでなく、
医療現場の負担を減らすため、未来の医療を守ることにもつながります。



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

1

本当に緊急な受診が必要かカンガエルー!

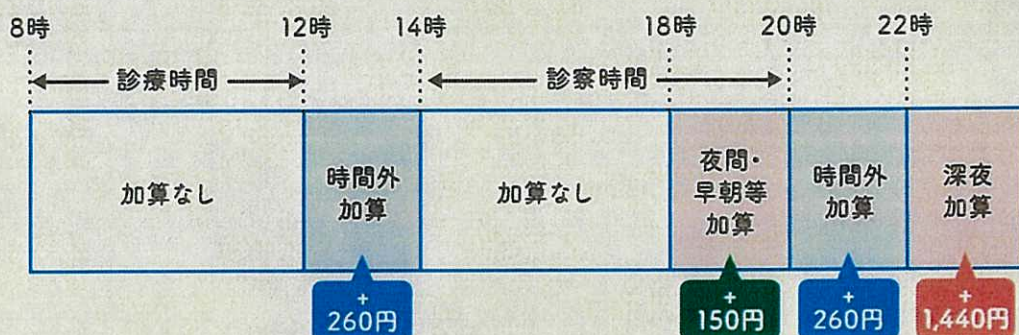
緊急時以外は平日昼間に受診しましょう。

休日や夜間は、緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間です。

- ・自己都合による安易な受診は、医療スタッフの負担になります
- ・本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません
- ・診療時間外の受診には、原則加算がついて自己負担が増えます



●平日に受診した場合 (例) 診療時間 8時～12時、14時～20時



※薬局の夜間・休日等加算は19時以降にかかります

●土曜日に受診した場合 (例) 診療時間 8時～15時



※薬局の夜間・休日等加算は13時以降にかかります

急な病気やケガで病院を受診するか悩んだら、
まずは電話相談から! 適切な医療機関を紹介してもらえます。



こどもの症状は
#8000

子ども医療電話相談事業
対象者: 15歳未満の方



おとなの症状は
#7119

救急安心センター事業
対象者: 概ね15歳以上の方

緊急時にはためらわず救急車を呼んでください。

「はしご受診」は控えましょう。

同じ病気でいくつもの病院を受診することを「はしご受診」といいます。
病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、負担額が増加。検査のくり返しは体への負担が大きくなります。

また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や、
複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

3割負担の場合	1回目	2回目	3回目	初診・再診料の合計
同じ医療機関を 3回受診した場合	初診料 870円 + 検査料等 	再診料 230円 	再診料 230円 	初診・再診 1,330円 + 検査料等
3つの医療機関を はしご受診した場合	初診料 870円 + 検査料等 	初診料 870円 + 検査料等 	初診料 870円 + 検査料等 	初診料 2,610円 + 検査料等×3

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう。

「話やすく、相談しやすい」「自宅や職場の近くなど、通いやすい場所にある」など、
自分に合った「かかりつけ医・かかりつけ薬局」を見つけましょう。



かかりつけ医

日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師

- ①継続的に受診することで、
病歴、体質などを踏まえた
診療を受けることができます。
- ②詳しい検査や高度な医療が
必要とされた場合、大病院や
専門医を紹介してもらえます。



かかりつけ薬局

薬について気軽に相談できる身近な薬局

- ①処方薬、市販薬、サプリメント選びなど、
薬のさまざまな相談ができます。
- ②同じ薬局を3ヶ月以内に再び訪れ、
お薬手帳を持参した場合は、
お薬手帳を持参しなかった場合より
「薬剤服用歴管理指導料」がおトクになります。



いきなり大病院を受診すると特別料金がかかります。

紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると、
診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかります。

大病院に軽症患者が集中すると、本来担うべき
重篤な患者への対応や救急医療などに支障が生じます。

まずは、かかりつけ医に相談の上、
紹介状を持って大病院を受診しましょう。

紹介状が
あると 診察料

紹介状が
ないと 診察料

+

特別料金7,000円以上
(全額自己負担)



お子さまを守る、お父さんお母さんに!

5

自分の生活習慣をカンガエルー!

セルフメディケーションの習慣を身につけましょう。

セルフメディケーションとは?

👍 日ごろから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うこと。

セルフメディケーションの実践ポイント

健康状態を知る	毎年健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。
生活習慣を見直す	規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとりましょう。健診の結果にもとづき、生活習慣を見直しましょう。
市販薬(OTC医薬品)を活用する	かぜなどの軽い不調のときは、市販薬(OTC医薬品)を上手に活用して対処しましょう。

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)したものが「スイッチOCT医薬品」です。医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、時間的にもメリットになります。

6

お薬の受け取り方をカンガエルー!

新しいお薬の受け取り方が始まりました。

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。医療機関で処方せンを毎回もらわず、同じ処方せンを最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて、症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。くわしくは、医師にお聞きください。※投薬量に限度のある医薬品や漢方薬はリフィル処方せんにできません

7

負担の軽いお薬をカンガエルー!

ジェネリック医薬品を選びましょう。

協会けんぽでは、加入者の皆さまの自己負担の軽減や医療保険財政にも効果をもたらすことから、ジェネリック医薬品の使用を促進しています。ジェネリック医薬品の使用割合は年々上昇しており、全国で約8割程度使用されています。使用割合には都道府県ごとに差があり、最も使用率の高い沖縄と、最も低い徳島では、約12ポイントの差があります。令和6年3月時点で、徳島のジェネリック医薬品使用割合は78.5%、全国平均使用率83.6%まであと一歩です。

ジェネリック医薬品は…

自己負担が軽い

先発医薬品の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分を利用することから、開発コストが抑えられるため、お薬代が安価になります。

同等の効果

先発医薬品と同じ成分を同量含んでおり、効果や安全性が同等と国から認められています。

★ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも3割から5割程度安くなる場合が多いです。

高血圧症の場合

高血圧症の代表的な薬を1日1回、1年間服用したと仮定。
※健保・国保(3割負担)

9,860円

先発医薬品

差額
6,570円

3,290円

ジェネリック医薬品

私たちも協力しています!

後援団体

徳島県医師会 徳島県薬剤師会 徳島県歯科医師会 徳島県 四国厚生支局
徳島労働局 徳島市 徳島県商工会議所連合会 徳島商工会議所 徳島県商工会連合会
徳島県中小企業団体中央会 徳島県経営者協会 徳島県国民健康保険団体連合会
健康保険組合連合会徳島連合会 徳島県社会保険労務士会



全国健康保険協会
協会けんぽ
徳島支部

ご相談は TEL: 088-602-0250(代表)

■「上手な医療のかかり方普及促進に関する複合的な広報業務」使用素材整理表

2024/9/3

区分	制作／媒体		実施期間	使用素材内訳	備考
基本施策	WEB広告	Yahoo! (YDA)	10/1-12/31	ランディングページへの誘導を最大化するため 4テーマのバナーを同時入稿して広告を運用。	※Instagramは広告反応次第では、UNIVERSEに変更の場合もあります。
		Google (GDN)			
		Instagram			
		UNIVERSE			
	テレビ	四国放送 (4タイプをほぼ均等に放映) 合計：192本 Aタイム15本 S(特B)タイム64本 Bタイム40本 Cタイム73本	10/1-12/31	「#8000番」篇15秒 Aタイム3本・S(特B)タイム16本・Bタイム10本・Cタイム18本	合計47本
				「時間外受診」篇15秒 Aタイム4本・S(特B)タイム16本・Bタイム10本・Cタイム19	合計49本
				「はしご受診」篇15秒 Aタイム4本・S(特B)タイム16本・Bタイム10本・Cタイム18本	合計48本
				「かかりつけ医・かかりつけ薬局」篇15秒 Aタイム4本・S(特B)タイム16本・Bタイム10本・Cタイム18本	合計48本
	ケーブルテレビ	テレビトクシマ (4タイプをほぼ均等に放映) 合計90本	10/1-12/31	「#8000番」篇15秒 22本	※4本をローテーションで放映予定
				「時間外受診」篇15秒 24本	
				「はしご受診」篇15秒 22本	
				「かかりつけ医・かかりつけ薬局」篇15秒 22本	
	新聞折込広告	徳島・読売・朝日 ・毎日・日経	11/4	B3・2折 パンフレットタイプ 1種類	徳島市
その他 広告媒体	動画配信	YouTube (4タイプを均等に放映) ※スキップ有で配信 合計100万回表示	10/1-12/31	「#8000番」篇15秒：250,000回表示	表示回数は想定数
				「時間外受診」篇15秒：250,000回表示	表示回数は想定数
				「はしご受診」篇15秒：250,000回表示	表示回数は想定数
				「かかりつけ医・かかりつけ薬局」篇15秒：250,000回表示	表示回数は想定数
		TVer (4タイプを均等に放映) ※クリックابل機能あり 合計9.6万回表示	10/1-12/31	「#8000番」篇15秒：24,000回表示	表示回数は想定数
				「時間外受診」篇15秒：24,000回表示	表示回数は想定数
				「はしご受診」篇15秒：24,000回表示	表示回数は想定数
				「かかりつけ医・かかりつけ薬局」篇15秒24,000回表示	表示回数は想定数
	ラジオ	FM徳島 50本	10/1-11/15	1種類 「子ども医療電話相談」篇20秒	
		四国放送 50本	11/16-12/31		
	商業施設	イオンモール徳島	10/7-11/17	授乳室3カ所 B2ポスター 1種（折込チラシの表紙をポスターに使用）	パンフレットの表紙をポスターに流用
			11/18-12/1	館内サイネージ 「時間外受診」篇15秒 2週間	
			12/2-12/15	館内サイネージ 「はしご受診」篇15秒 2週間	
			12/16-12/29	館内サイネージ 「かかりつけ医・かかりつけ薬局」篇15秒 2週間	
		ゆめタウン徳島	ゆめトクビジョン 12/1-12/31	「時間外受診」篇15秒 1ヵ月	
	コンビニエンスストア	ファミリーマートビジョン	10/29-12/9	左モニター：「時間外受診」訴求 静止画像 中央：「#8000番」篇 15秒CM 右：全国健康保険協会 協会けんぽ徳島支部 ロゴ 表示	

発送元
770-8541
徳島市八百屋町 2-11
ニッセイ徳島ビル 7 階
全国健康保険協会徳島支部 保健グループ
問い合わせ電話番号 088-602-0264

CHECK!!

自力で挑戦するには？

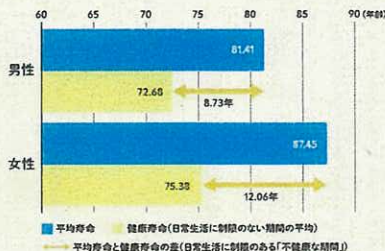
最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。
次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

CHECK!!

人生100年時代が到来！？

ポイントは健康寿命を伸ばすこと

禁煙により脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病や肺がん、喘息などの呼吸器疾患を発症するリスクが喫煙時より下がることは広く知られていますが、近年では「健康寿命」という言葉もよく耳にします。
「人生100年時代」に向けて、禁煙は病気予防だけでなく、運動をはじめとする積極的な健康づくりにおいても多くのメリットがあります。



禁煙のメリット

- 息切れしなくなり、体を動かすのが楽になる
- う蝕、歯周病のリスクが下がり、食事から十分な栄養が摂れる
- スタミナが長り、風邪を引きにくくなる
- 趣味や交友関係が広がり、脳も活性化するなど
- 血 flow がよくなり肌ツヤもよくなる

禁煙成功者による「コツ」の一例

① 習慣 ルーティンを見直す

- ・起きたらすぐ洗顔
- ・食後すぐ歯を磨く など

② 代替 ほかのものに置き換える

- ・口さびしい時はガムやグミを
- ・お酒のお供として冷水を手元に など

③ 環境 吸いづらい環境を作る

- ・車通勤を電車にしてみる
- ・禁煙の店を選ぶ
- ・一人にならないようにする など

④ 趣味 夢中になれるものを見つける

- ・両手がふさがりするようなもの
- ・吸えない場所で行うもの
- ・仲間と時間を忘れて熱中できるもの など

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。
成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。
経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無駄になることはありません。

今の自分から未来の自分への第一歩。

まずは「今日1日吸わないでみる」から始めてみませんか？

CHECK!!



続きは次のページ ▶



きっかけはなんでもOK

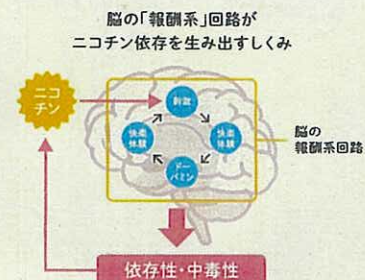
この中に気になる情報があったら、それがあなたの**第一歩**。



意志が弱いから…は思い込み！

タバコを吸いたくなるのは意志の問題ではありません。

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きますのです。



禁煙は、ニコチンをほかの刺激(楽しみ)に置き換えていくことで、この「報酬系」回路を自分の手に取り戻す過程とも言えます。

依存症と診断された場合には、保険による治療などのサポートが利用でき、成功率アップも期待できます。



経済的なメリットは？

禁煙すると1年で約20万円節約できます。 ※550円のタバコを1日1箱吸うとした場合

さまざまな禁煙サポートを活用してみよう！



禁煙外来

平均約13,000円～

※保険適用で3割負担、期間8週間の場合



禁煙補助剤

約21,000円

※ニコチンパッチ8週間分の場合
※ニコチンガムもあります。



アプリやコミュニティ

無料のもの多数

加熱式タバコなら大丈夫、ではありません！！

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上と言われており、うち約70種類は発がん物質です。ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が上がる傾向があると報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。煙や匂いが少ないことで、周りの人が気づかずに有害物質にさらされることにもなるので注意が必要です。



発送元

770-8541

徳島市八百屋町 2-11

ニッセイ徳島ビル 7 階

全国健康保険協会徳島支部 保健グループ

問い合わせ電話番号 088-602-0264

CHECK!!

お財布への影響

禁煙すると1年で約20万円節約できます。※550円のタバコを1日1箱吸うとした場合

各種“禁煙サポート”を利用した場合の費用は――



禁煙外来

平均約13,000円～

※保険適用で3割負担、期間8週間の場合



禁煙補助剤

約21,000円

※ニコチンパッチ8週間分の場合
※ニコチンガムもあります。



アプリやコミュニティ

無料のもの多数

CHECK!!

自力でも挑戦できる!

最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。

次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

禁煙成功者による“コツ”の一例

① 習慣 ルーティンを見直す

- ・起きたらすぐ洗顔
- ・食後すぐ歯を磨く など

② 代替 ほかのものに置き換える

- ・口さびしい時はガムやグミを
- ・お酒のお供として冷水を手元に など

③ 環境 吸いづらい環境を作る

- ・車通勤を電車にしてみる
- ・禁煙の店を選ぶ
- ・一人にならないようにする など

④ 趣味 夢中になれるものを見つける

- ・両手がふさがりようなもの
- ・吸えない場所で行うもの
- ・仲間と時間を忘れて熱中できるもの など

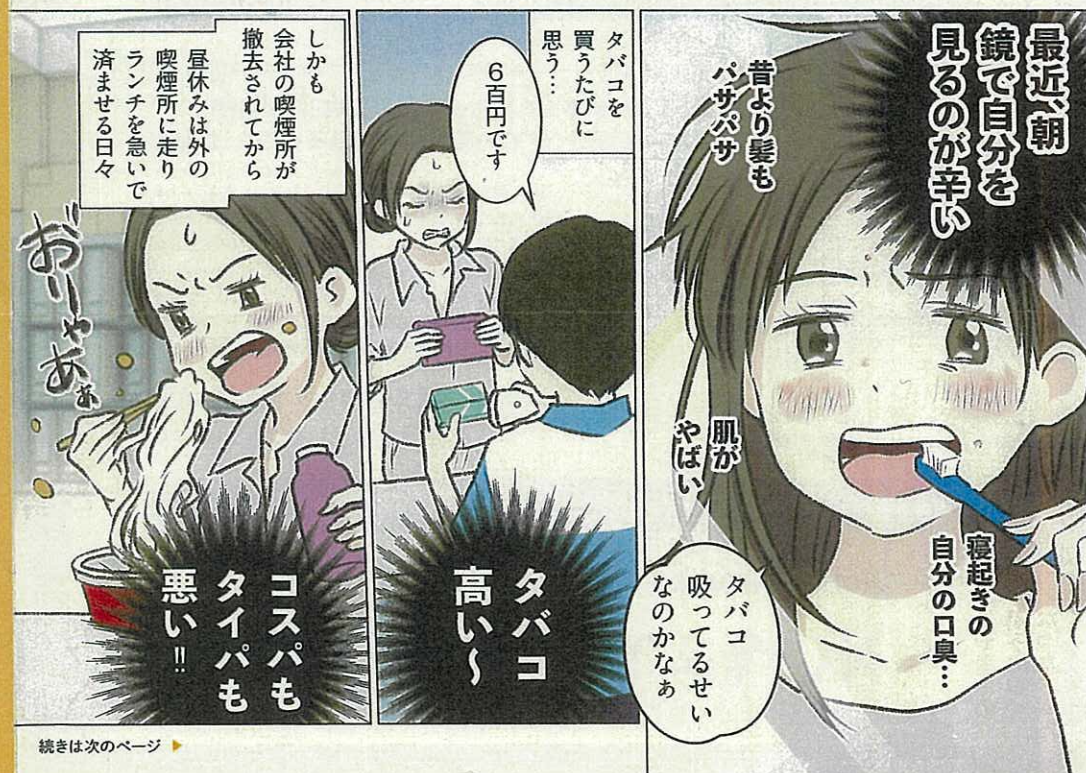
禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。

成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。

経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無駄になることはありません。

まずは「今日1日吸わないでみる」から始めてみませんか?

CHECK!!



実は損してるかも!?

本来の自分を取り戻すために。

喫煙する方は、禁煙はつらいという思いとタバコがもたらす快感を天秤にかけることで、禁煙のメリットに意識が行きづらくなってしまいがち。「吸わないという選択で、もっと素敵な自分に出会えるかもしれない」。そんな可能性にちょっと思いを馳せてみませんか？

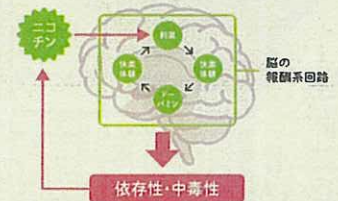
CHECK!!

“意志が弱いから、は思い込み!?”

タバコを吸いたくなるのは意志の問題ではありません。

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起るのです。

脳の「報酬系」回路がニコチン依存を生み出すしくみ



禁煙は、ニコチンをほかの刺激(楽しみ)に置き換えていくことで、この「報酬系」回路を自分の手に取り戻す過程とも言えます。

依存症と診断された場合には、保険による治療などのサポートが利用でき、成功率アップも期待できます。

加熱式タバコなら大丈夫、ではありません!!

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上とされており、うち約70種類は発がん物質です。ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が上がる傾向があるとの報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。煙や匂いが少ないことで、周りの人が気づかずに有害物質にさらされることにもなるので注意が必要です。

CHECK!!

美容や健康への影響

鏡を見るのがちょっと楽しくなります。

喫煙時

禁煙すると

- ・顔色が悪い、肌が乾燥しがち
- ・歯の着色や口臭が気になる など
- ・髪がバサバサする
- ・肩こりなどがひどく冷気性気味
- ・爪にツヤがない
- ・生活習慣病など将来の健康に不安を感じる など

- ・血流がよくなり肌ツヤもよくなる
- ・爪のトラブルがなくなりネイルが楽しくなる
- ・髪質がよくなり、抜け毛が減る
- ・血管の老化進行が抑制され、生活習慣病などのリスクが下がる
- ・口元に自信が持てるようになる など
- ・ホルモンバランスが整い、女性疾病のリスクや更年期障害が低減する など

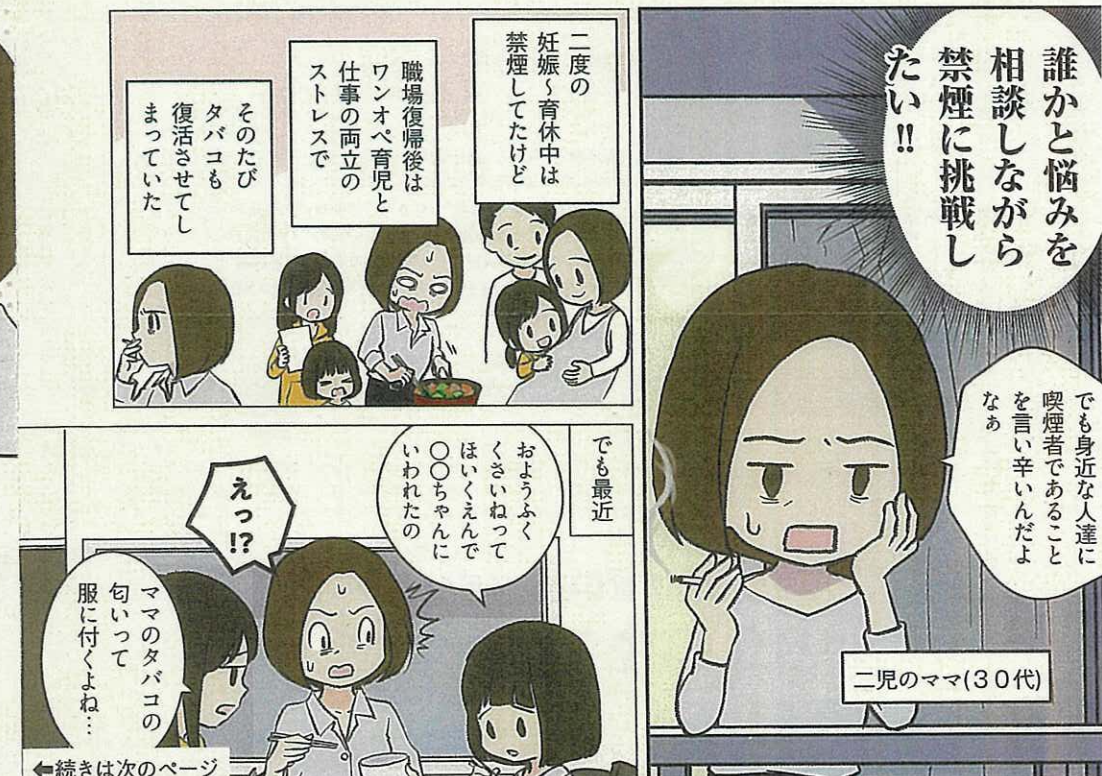
「体調がよくなって気持ちが前向きに。」



発送元
770-8541
徳島市八百屋町 2-11
ニッセイ徳島ビル 7 階
全国健康保険協会徳島支部 保健グループ
問い合わせ電話番号 088-602-0264



とあるママの禁煙日記





日ごろのモヤモヤ、解消しませんか？ みんなが知りたい

タバコのこと



POINT 01 実は子どもたちの視線がずっと気になってる

いつも疲れているみたい、体調がなんとなく悪そう、鏡を見てため息をついているなど、大人の様子に子どもは敏感。もしも日々の不調や見た目の生気のなさがタバコのせいだったとしたら？

禁煙すると

- ✓ 血流がよくなり肌や髪がきれいになる
- ✓ 体調がよくなり、風邪も引きにくくなる
- ✓ 息切れがなくなりフィットネスなどを楽に楽しめるようになる
- ✓ 血管の老化進行が抑制され、生活習慣病などのリスクが下がる
- ✓ ホルモンバランスが整い、女性疾病のリスクや更年期障害が軽減する
- ✓ 味覚改善と口腔内トラブル低減により、食事がもっと楽しくなる など



⇒ 自身の心身の健康にだけでなく、お子さんの不安も解消します。

POINT 02 私のイライラとか匂いとか、我慢してくれてるんだよね……

タバコの有害物質は、火のついたタバコから立ち上る副流煙と喫煙者の呼吸から発散され、周囲の人も受動喫煙による影響を強く受けることが多くの研究で明らかになっています。また、特に子どもの場合は、以下のような影響が報告されているほか、喫煙家庭の子どもの方が将来喫煙者になる割合が高いと言われています。

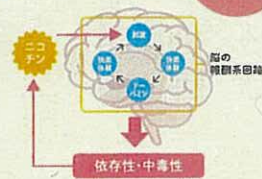
- ✓ 喘息、気管支炎といった呼吸器疾患
- ✓ 肺機能低下
- ✓ 中耳炎
- ✓ 乳幼児突然死症候群
- ✓ 記憶力や集中力の低下
- ✓ 学習能力や成長の阻害
- ✓ 息切れなど運動能力の低下 など

少しずつ
がんばり
ましょう！



POINT 03 脳の「報酬系」回路について

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きるのです。



⇒ 禁煙は、この「報酬系」回路の出発点をニコチンではなく、ほかの刺激に置き換えていく過程とも言えます。

POINT 04 加熱式タバコなら大丈夫かな？

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上と言われており、うち約70種類は発がん物質です。ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が上がる傾向があるとの報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。煙や匂いが少ないことで、周りの人が気づかずに有害物質にさらされることにもなるので注意が必要です。

紙タバコと加熱式タバコの違い



POINT 05 タバコって子どものおやつ代より高いよね……

550円のタバコを1日1箱吸うとした場合、禁煙すると1年で約20万円の余裕ができます。

禁煙で節約できたら

- ✓ お子さんの学費や習い事に
- ✓ 旅行、イベントなど親子の思い出づくり
- ✓ 外食など日々のちょっとした楽しみに
- ✓ お子さんと過ごす時間が増えるという副効果も

体に悪いってわかってても、やめる自信がない

なかなかやめられないのは意志が弱いからと思いますが、多くの方はニコチン依存の状態になっているのです。

出典

喫煙と健康：くまもと禁煙推進フォーラム「タバコは美容の大敵」
報酬系回路について：厚生労働省 e-Learningで学ぶ 依存症の基本的「依存症になるメカニズム2」
子どもの受動喫煙：日本小児科学会 こどもの受動喫煙を減らすための提言
加熱式タバコの健康影響：厚生労働省 e-ヘルスネット 加熱式タバコの健康被害



POINT 06 サポートを受けたら、家計に響きそう……

禁煙は、自力でのチャレンジのほか、ニコチン依存と診断されると各種のサポートを受けることができ、成功率のアップも期待できます。

各種「禁煙サポート」を利用した場合の費用

- 禁煙外来** 平均約**13,000円**~
※保険適用で3割負担、期間8週間の場合
- 禁煙補助剤** 約**21,000円**
※ニコチンパッチ8週間分の場合
※ニコチンガムもあります。
- アプリやコミュニティ** 無料のもの多数



「タバコ代より安いんだ……」

POINT 07 禁煙って、まず何をすればいいの？

最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

禁煙成功者による「コツ」の一例

- 習慣** ルーティンを見直す
・起きたらすぐ洗顔
・食後すぐ歯を磨く など
- 代替** ほかのものに置き換える
・口さびしい時はガムやグミを
・お酒のお供として
冷水を手元に など
- 環境** 吸いづらい環境を作る
・車通勤を電車にしてみる
・禁煙の店を選ぶ
・一人にならない
ようにする など
- 趣味** 夢中になれるものを見つける
・両手がふさがるようなもの
・吸えない場所で行うもの
・家族や仲間と時間を忘れて
熱中できるもの など

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無駄になることはありません。あなたの成功した姿は、お子さんにもかっこよく映るでしょう。



一番のコツは「失敗しても失うものはない」とまずは気軽ににやってみること、かな

あなたを大切に思う人の気持ちにこたえてみませんか？ まずは「今日1日吸わないでみる」という小さな一歩から。

“たばこをやめたくても、やめられない”という方へ

禁煙外来を活用しましょう！

ニコチン依存症は“治療が必要な病気”であるという認識から、一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けられるようになっています。医療機関の禁煙治療では、医師が処方する「禁煙補助薬」を使用することができるため、離脱症状※を緩和しながら禁煙することができます。

※タバコに含まれるニコチンなどは依存性があり、「タバコを吸いたいと強く思う」「集中できない」「頭痛」などの離脱症状を引き起こし、禁煙を難しくしています。

ご自身の状況を確認してみましょう！

下記の条件にすべて該当した場合は、健康保険が適用されます。



1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
2. 35歳以上の場合、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
3. 直ちに禁煙することを希望されている方
4. 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

スクリーニングテスト(TDSニコチン依存度テスト)

はい
1点

- 問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？
- 問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？
- 問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？
- 問4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？
（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）
- 問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？
- 問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？
- 問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
- 問8. タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
- 問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？
- 問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？

(※)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）