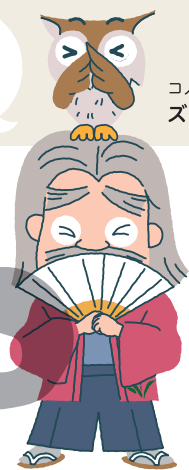


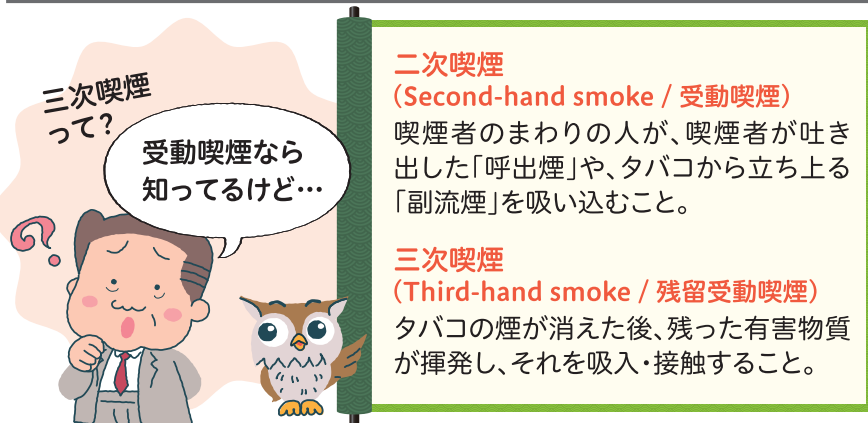
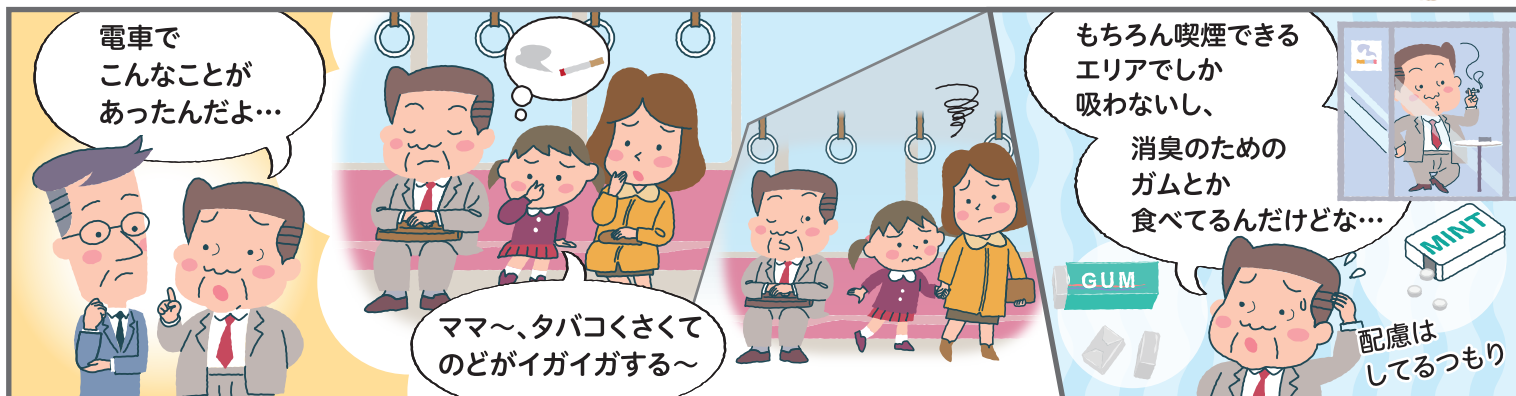


第10問

「直接、煙にさらされなければ、
まわりの人はタバコの害を
受けない」○か×か?



師範・健康齋



第10問の
正解発表は
次じゃ



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30~17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)



第10問 解答

正解は、
×じゃ！

健康

一日も早く
禁煙するべし！低タール・低ニコチンの
“軽いタバコ”なら
害が少ないって
聞いたけど…？

“軽いタバコ”でも、健康被害は普通のタバコと同じじゃ。また、加熱式タバコや電子タバコも有害物質を含み、いずれも受動喫煙が生じることが報告されておる。さらに、仕事中に離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円※、という試算もあるぞ。健康のためはもちろん、生産性や経済面からみても、禁煙あるのみじゃ！

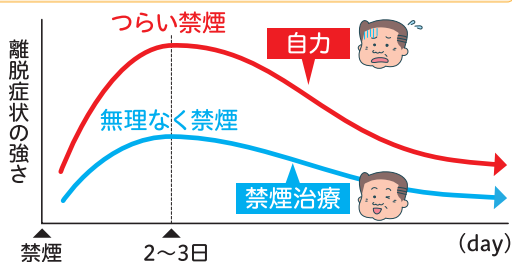
※喫煙と健康（喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016年）より

医師のサポートで無理なく禁煙。

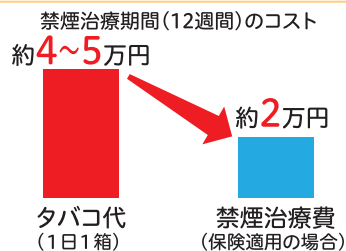
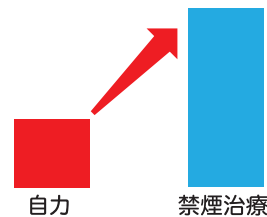
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より

離脱症状を抑えられる



タバコ代より安い

禁煙成功率が自力に比べて
3～4倍アップ

STEP 1

禁煙治療を受けられるか チェック

以下の項目をすべて満たした方は、保険適用で禁煙治療を受けられます。

- ☐ ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方
- ☐ 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
- ☐ ただちに禁煙することを希望されている方
- ☐ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意された方



STEP 2

医療機関を予約

自宅や職場の近くで、禁煙治療を行っている医療機関を探しましょう。禁煙治療は12週間の計画的なプログラムに基づいて行われるため、完全予約制の医療機関が多くなっています。事前に予約をとるとスムーズに受けられます。

全国禁煙外来・
禁煙クリニック
一覧
(日本禁煙学会)



アプリで禁煙治療を受けられる医療機関も

オンラインで禁煙治療を受けられるアプリが保険の適用となっています。医師の診断のもと呼気の測定器とともに処方され、診察以外の時間もアプリが毎日禁煙をサポートします。



長年吸っていても
禁煙するメリットは十分ある。
同時に、禁煙は早ければ早いほど
健康面・経済面のメリットが
大きいぞ！



禁煙治療
予約済
健康づくりサイクル検定
第10問
合格



もっと知りたいあなたに

協会けんぽ
「ちゃんと知ろう！
受動喫煙」

