

はじめよう
禁煙アクション!

禁煙を
決意したら!

- 1 徐々に本数を減らしたりせずにスッパリやめましょう。
- 2 手元にタバコを残しておかないようにしましょう。
- 3 同封の禁煙宣言書に書き入れて貼り出しましょう。

ニコチン
依存度が
低い方

ご自身の意思と行動変容でタバコ習慣を断ち切ることが可能な皆さんです。タバコを吸いたい気持ちは必ず出てくるものです。そんな時は、以下のような「行動」で脳の欲求を上手に紛らわしましょう。

ニコチン不足の
症状への
対処方法

- 深呼吸をする。
- 飲み物を飲んだりガムや飴を口にして紛らわす。
- 散歩や運動をする。
- 食事後に一服したくなったら、歯を磨く。
- 喫煙できる場所に行かない。



それでも成果が出ないなら
ニコチン不足の症状への
対処方法に加えて

ニコチン
依存度が
ふつう

ニコチンガム・ニコチンパッチはニコチン不足の症状をやわらげてくれます。しかし、タバコを吸いながら使用してはいけません。どちらも薬局・薬店で購入でき、禁煙初期のニコチン不足の症状をやわらげることで、禁煙継続を補助してくれます。宮城県内には、禁煙支援・指導薬剤師(宮城県薬剤師会認定による)があり、ニコチンガム・ニコチンパッチ等の禁煙補助薬※の適切な使い方や禁煙達成までのアドバイス、指導等のサポートを行います。サポートを希望される場合には、あらかじめお近くの禁煙支援薬局にお問い合わせの上、薬剤師にぜひご相談ください。



サポートの詳細や
禁煙支援薬局一覧は、
協会けんぽ宮城支部の
ホームページをご覧ください。

- ニコチンガム(ガムの個数を徐々に減らしていきます)
- ニコチンパッチ(1日1回貼るだけなので手軽。禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和。ニコチンを多く含むものから少ないものに段階的に変えていきます。)

それでも成果が出ないなら
ニコチン不足の症状への
対処方法に加えて

ニコチン
依存度が
高い方

依存度が高い方なので、医療機関で医師の指導のもとにカウンセリングやニコチンパッチ等の禁煙補助薬※による禁煙治療を行います。禁煙治療への健康保険適用が認められています。



- ニコチンパッチの処方(市販のパッチよりもニコチンが高容量)
- オンラインで禁煙治療を受けることができる医療機関もあります。

禁煙治療に健康保険が適用となる医療機関一覧は、
協会けんぽ宮城支部のホームページをご覧ください。



同封の「ちよきんばこ」で「吸ったつもり貯金」(今まで使っていた1日分のタバコ代を毎日貯金)を続け、
毎日の積み重ねを実感しながら「ごほうび」を手に入れましょう!

こんなメリットも
ありますよ!!

歯が
キレイに
なる

若返る

咳や痰
息切れも
少なく

食べ物が
おいしく
なる

自分に
自信が
つく

時間に
余裕が
できる



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/

〒980-8561 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル8階
企画総務グループ TEL: 022-714-6851

住所

氏名

お問い合わせ番号 01234567890

タバコを吸う人は、吸わない人よりも

平均で10年ほど寿命が短いと言われます。

10年と言えば、年額160万円の年金受給者なら

実に **1,600万円**

宮城県の平均厚生年金月額
は139,163円(令和元年度)です。

これだけの大金を貯金するのは大変ですが、
タバコ習慣をチョコキンと断ち切れれば、
案外不可能ではないのです!

ところが、当協会宮城支部加入者の中での喫煙習慣者は

男性47.0%で全国ワースト3位

女性も17.5%で全国ワースト8位

というのが現状。もしも、周囲に喫煙習慣のある方が
いらっしゃいましたら、このリーフレットを
ぜひお役立てください。

※今回の通知は令和2年度の健診のデータをもとに
送付しております。すでに禁煙されている場合は、
行き違いですのでご容赦ください。

今年10/1に
またまたタバコ増税!

監修
NPO法人禁煙みやぎ
理事長 山本詩子

タバコ習慣をチョコキン!



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

喫煙仲間が語る「説」は本当か？

タバコの「常識」をチョコキン!

説1 タバコを吸うとリラックスできる説

真実 ニコチン不足の症状から解放されているだけ

タバコを吸うとリラックスできるというのは、勘違いです。単にニコチン不足の症状から解放されているだけ。むしろ喫煙後はストレスホルモンが分泌されるのでリラックスとは真逆の効果を生み出します。

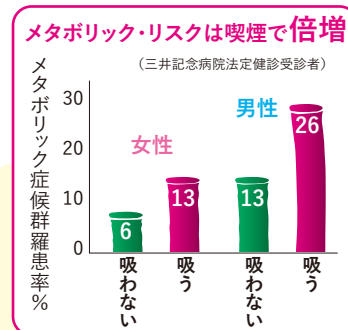


説2 タバコをやめずに長生きした人もいる説

真実 長生きできても健康な状態での長生きではない

長生きした人もいるかもしれませんが、健康な状態で長生きできているのでしょうか。喫煙が最大の原因である慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、放っておくと肺泡がどんどん破壊され、呼吸困難のために酸素ポンペを使用せざるを得なくなり、日常生活に支障が出てきます。

また、喫煙に関連する病気として、がんでは肺がんをはじめ、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、泌尿器のがんなどが挙げられます。がん以外の病気としては、心筋梗塞や脳卒中があります。メタボが気になる人も要注意です。メタボリック・リスクは喫煙で倍増するというデータもあります。



(日本禁煙学会理事 松崎 道幸 提供)

他にも
こんな健康被害が
迫ってきます。

中性脂肪が増加 糖尿病 うつ病 認知症 など

さらには、新型コロナウイルスへも
かかりやすく、重症化しやすくなります。
また、ワクチンを接種しても
抗体もできにくくなります。

説3 ベランダ喫煙で受動喫煙を防ぐことができる説

真実 喫煙後は呼気から有害物質が放出される

タバコ煙は4700種類以上の化学物質、70種類の発がん性物質があるとされ、家族の受動喫煙を防ぐために、ベランダや台所の換気扇の前で喫煙する人は多いもの。しかし、窓を閉め切っても、建物内への煙や有害物質の侵入を完全に防ぐことはできません。また、喫煙後は相当の時間、有害物質が喫煙者の呼気から放出され、衣服からも揮発されるので、受動喫煙を防ぐことにはなりません。受動喫煙による死亡者は、**年間1万5千人**にのぼると言われます。

(喫煙の健康影響に関する検討会報告書/厚労省)

説4 受動喫煙の害は大したことがない説

真実 国立がんセンターは受動喫煙の害は「**确实**」と発表

国立がんセンターの研究では受動喫煙によるガンのリスクは**1.3**倍と発表しています。愛煙家の間では愛煙家に都合の良い噂が広がりやすいものですが、その害は家族や周囲の人々も受けるので、軽く考えるのは禁物です。その時には喫煙をしていなくてもタバコを吸った室内のじゅうたんや壁紙に付着・残留したタバコ煙の成分が、後に揮発・浮遊して起こるサードハンド・スモーク(三次喫煙)の害も提唱されています。

(国立がん研究センタープレスリリース資料)

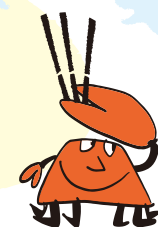
受動喫煙による
ガンのリスク



説5 軽いタバコや加熱式タバコ・電子タバコなら大丈夫説

真実 本数が増えたら同じこと。無意識に深く吸う危険性も

軽いタバコでもニコチンを求めて本数を多く吸ったのでは同じことです。また、加熱式タバコや電子タバコに変えても禁煙することはできません。軽いことで無意識に肺の奥深く吸ってしまい、深刻な健康被害につながる危険性も指摘されています。加熱式タバコや電子タバコも普通のタバコと同様に危険です。目に見える蒸気は水蒸気ではなく、有害物質やニコチンの他にプロピレングリコールなど溶剤を含んだ蒸気で、受動喫煙で危害を与えることも同様です。



結論 タバコを吸う人の約7割が「ニコチン依存症」と言われます。

タバコを吸うと数秒でニコチンが脳まで到達し、脳と結合してドパミン(快楽物質)が放出されます。しかし、しばらくするとドパミンとニコチンが消失するためイライラが生じてきてしまいます。これを繰り返す悪循環がニコチン依存症と言われるものです。脳がニコチンにより得られる快楽(ドパミンの放出)を求め、簡単にやめられるものではありません。

そこでお勧めしたいのが「行動療法」。ニコチンを欲した時に別の「行動」をすることで脳の欲求を紛らわす方法です。まずは下のチェックリストからニコチン依存度を把握して、裏表紙にある禁煙アクションを試してみてください。



まず、あなたのニコチン依存状態をチェックしよう! (ファーストロームのニコチン依存度指標(FTND)より)

質問	0点	1点	2点	3点
1 朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31~60分	6~30分	5分以内
2 喫煙が禁じられている場所でタバコを我慢することが難しいと感じますか	いいえ	はい		
3 1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きた時 目覚めの 1本		
4 1日何本吸いますか	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
5 目覚めて2~3時間以内の方がその後の時間帯より頻りにタバコを吸いますか	いいえ	はい		
6 あなたは、病気でほとんど一日中寝ている時でも、タバコを吸いますか	いいえ	はい		

0~2点
低い

3~6点
ふつう

7~10点
高い

裏面で禁煙アクション!

依存度に合わせた禁煙アクションははじめませんか?