

こ  
で  
新  
れ  
き  
習  
か  
ら  
る  
慣

# 禁煙編

現状

## 宮城県の喫煙率

男性 33.3% 女性 9.5%

### 国内ワースト5位です

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計 2019 年」

その1本があなたと、まわりの人の  
寿命を縮めます

加熱式タバコも有害です。

これ  
から

### タバコを吸いたくなったら

- ◎ガム・アメを食べる
- ◎水・炭酸水を飲む
- ◎歯みがきをする
- ◎お医者さんに相談する

宮城県内の禁煙治療に  
保険が使える医療機関



## 医療費削減deお得

高齢化の進展などにより、医療費や薬代は増加傾向にあります。しかし、医療の受け方や薬とのつきあい方を見直すことにより、医療費や薬代は節約できることがあります。一人ひとりのちょっとした心がけでできる医療費節約に取り組みましょう。

### 重複服薬。多剤服薬を防ぎましょう

薬の飲みあわせが悪かったり、同じ薬効のものを服用する恐れがあります。お薬手帳も1人1冊忘れずに！

### ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分で、品質や効き目、安全性が認められている安価な薬です。

### 急病でない休日・時間外受診はやめましょう

休日や夜間などの時間外受診は割増料金がかかります。なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

### かかりつけ医・薬局を持ちましょう

高度な医療が必要になったときは、大きな病院や専門医を紹介してくれます。

### セルフメディケーションを心がけましょう

体調が良くないときは症状にあわせて、薬局で OTC 医薬品（市販薬）を購入するか、医療機関で受診するかなどを判断しましょう。



全国健康保険協会 宮城支部  
協会けんぽ