

いつやめる？今こそやめよう！

禁煙外来で禁煙を成功させましょう

長年の喫煙習慣により重度のニコチン依存症に陥っていると、自分の意志だけで禁煙するのは難しい場合もあります。そのような場合は、医師による禁煙指導が受けられる「禁煙外来」を利用してみてはいかがでしょうか。禁煙外来では、自分に合ったアドバイスが受けられるとともに、禁煙の治療薬が処方され、禁煙の成功率が高まるといわれています。

ご自身の状況を確認してみましょう！

下記の4つの要件をすべて満たしている方は、健康保険を使って禁煙外来を受診することができます。

1. 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上である（35歳以上の方）
2. すぐに禁煙したいと思っている
3. 医師から禁煙治療について説明を受け、治療を受けることについて同意できる
4. ニコチン依存症についての下記のスクリーニングテストの結果が5点以上である

スクリーニングテスト（TDS ニコチン依存度テスト）

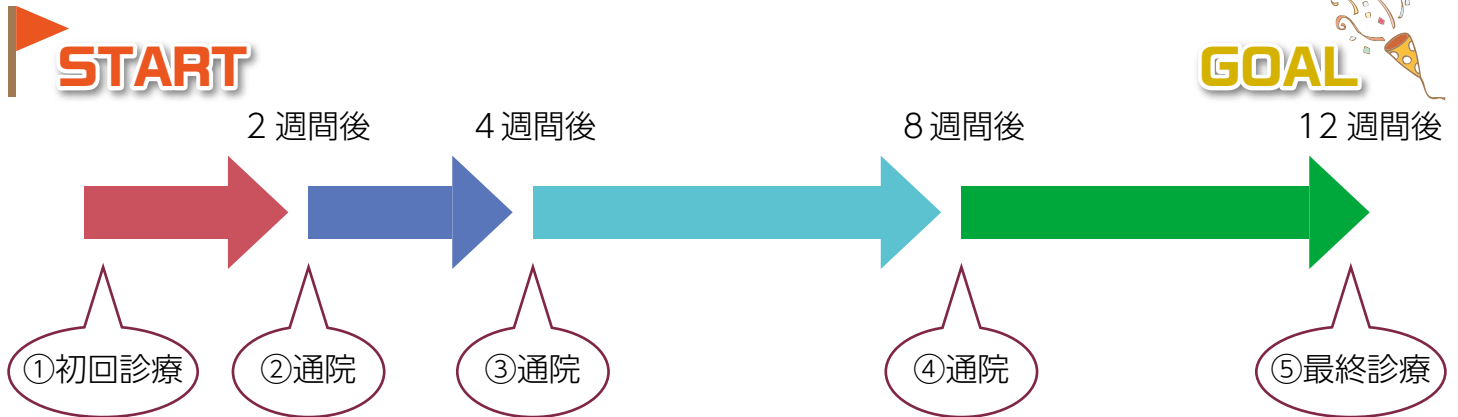
設問内容		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか？		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ （イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5	上記4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6	重い病気にかかった時に、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？		
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？		
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？		
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？		
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？		

※（注）禁煙や本数を減らしたとき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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙」

禁煙治療の流れ

健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診療を受けます。



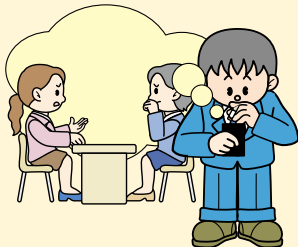
参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙」

タバコを吸うとこんなに**損**してるかも!?

お客様や周囲の人に 嫌がられているかも…

吸わない人にとって、タバコの煙やにおいは気になるものです。

また、いやなにおいを吸わせているだけではなく、そこに含まれる有害な物質も吸わせてしまっています。



タバコ休憩は、規則違反!?

あなたがタバコ休憩をとっている間、タバコを吸わない人は仕事をしています。勤務時間中の喫煙は、社内・外の人から仕事をさぼっているように見えるかも…?



思わぬ事故の原因になるかも…

タバコは火災の原因 **第1位!**

出典：総務省消防庁「平成30年度版 消防白書」

火事になったら、建物や皆さんの命など、大きな損失になってしまいます。



あらゆる病気の原因に…

タバコの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、脳卒中、心臓の疾患、歯周病、胃潰瘍など様々な病気を引き起こします。

