

たばこをやめることで  
あなたが失わなくなるもの

## 1 寿命 約10年

喫煙を続けると寿命が約10年も短くなります。

1本の喫煙で5分30秒寿命が短くなる<sup>マイクス</sup>とも。加熱式たばこも危険です。また、受動喫煙により身の回りの人の健康にも悪影響があります。

たばこ 1本 = 寿命  
マイクス 5分30秒

## 2 年間 219,000円

たばこにどれぐらいのお金をかけていますか？

1日1箱吸うとすると、**1箱600円×365日=219,000円**  
(今後も値上げが想定されます)

たばこをやめることで、これだけの金額が浮きます。  
このお金をあなたの好きなことや  
大切にしていることに使ってみませんか？



## 3 年間 486時間

たばこを吸うのにどれぐらいの時間をかけていますか？

1日1箱(20本)、1本の喫煙に4分かかるとすると、  
**4分×20本×365日=486時間(約20日)**

この時間をほかに使ってみませんか？



健康な毎日を送り、  
お金や時間を  
たばこ以外の楽しみに  
使ってみませんか？

まずは禁煙外来を  
受診しましょう



神奈川県内の  
禁煙治療実施医療機関 ▶



全国禁煙外来・  
禁煙クリニック一覧 ▶



かながわ卒煙塾も  
あなたの卒煙をサポートします

「かながわ卒煙塾」とは、公益財団法人かながわ健康財団と県が協同で行う禁煙支援事業で、専門の講師による講義、グループワークやフォローメールを通じ、一人ひとりに応じた卒煙方法を伝授し、3か月で卒煙を目指します。

かながわ卒煙塾  
(かながわ健康財団) ▶



かながわのたばこ 検索



お問い合わせ  
神奈川県 健康医療局 保健医療部 がん・疾病対策課  
〒231-8588 横浜市中区日本大通1  
電話：045-210-5025

令和6年10月発行

# 禁煙外来を 受診しましょう！



## 「確実に」禁煙するなら 禁煙外来へ



## たばこがやめられないのはなぜ？

## ひとりで悩まず禁煙外来を受診しましょう

## 健康保険適用の条件



何度もやめようとしたけど  
やめられなかった…  
自分は意志が弱いから無理かなあ

たばこの煙にはニコチンという物質が含まれていて、そのニコチンは麻薬にも劣らない依存性のある薬物です。ニコチンは麻薬と同じくらい、やめるのが難しく、喫煙習慣自体が既に「ニコチン依存症」という病気です。

たばこがやめられないのはニコチンに依存性があるからであって、決してあなたの「意志が弱いから」ではありません！依存症は治療により治すことができます。

たばこの煙には、ニコチンやタールなどの有害物質が含まれており、がん、脳卒中、虚血性心疾患、COPDなど様々な病気になるリスクを高めます。

□ 歯周病  
□の中のがん

肺 気管支

肺のがん  
COPD

心臓 血管

虚血性心疾患  
動脈硬化

腸 大腸のがん

骨 骨がもろくなる

頭 脳卒中

のど 食道

のどのがん  
食道のがん

乳房

乳がん

胃 肝臓

すい臓

胃のがん  
肝臓のがん  
すい臓のがん

膀胱 膀胱のがん

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。どちらも息切れや血液中の酸素濃度の低下、呼吸困難を引き起こします。一度かかると肺の機能は、元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。

禁煙外来は、禁煙を希望する人なら誰でも受診できます。また、一定の要件を満たす場合は健康保険が適用できます。禁煙治療では薬を使うだけでなく、専門の医療者から継続して禁煙アドバイスをもらえるため、自力での禁煙よりも「楽に」「確実に」禁煙できます。



### 自力よりも成功率が大幅UP!

禁煙を決意したとしても、不安や心配から禁煙をあきらめてしまう人がいます。自力で禁煙しようとしても、やめられない、禁煙を続けられない人が多くいます。自力で禁煙したときの成功率は1割ほどと言われていますが、7割や8割という実績の医療機関もあります。成功のポイントは、うまくいっていてもそうでない場合も2回目以降を受診することです。

### 禁煙治療はどんなことをするの？

- 問診等によりニコチン依存度の判定
- 禁煙にあたっての問題点の把握とアドバイス
- ニコチン依存度に応じて医療用禁煙補助薬の処方
- 離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療(上手に禁煙できるコツをお伝えしたり、禁煙に対するモチベーションを高めます)

### 治療期間は？

保険診療での治療期間は12週間で、初回後、2・4・8・12週の5回受診します。

### 費用は？

一定の要件を満たす場合は、保険が適用できます。自己負担3割の場合13,000円程度です(ニコチンパッチ使用の場合)。今後たばこを買い続けるのにかかるお金と比べてみましょう。

- ① 直ちに禁煙しようと考えている方
- ② ニコチン依存症のスクリーニングテストで依存症(5点以上)と診断された方

「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うことがありましたか。
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	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこ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	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。
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。
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はありましたか。
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。

- ③ 35歳以上の場合、「1日の喫煙本数×喫煙年数」が200以上であること  
35歳未満の方は③の条件がないため、より保険が適用しやすくなっています。