

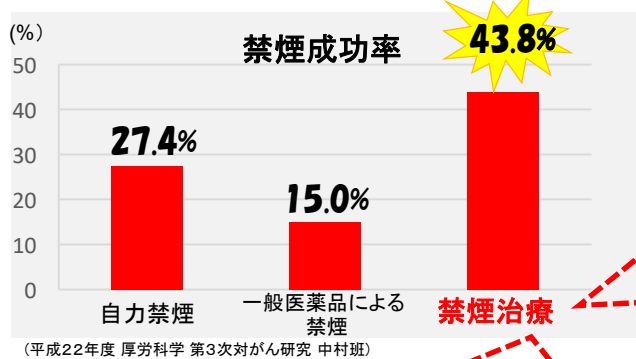
# たばこを「やめようかな」と思ったら

## 禁煙外来へ行こう!!

禁煙外来は、上手に禁煙できる方法をアドバイスしたり励ましたりしながら、あなたの禁煙をサポートしてくれます。  
禁断症状を和らげる禁煙補助薬（飲み薬のバレニクリン、貼り薬のニコチンパッチ）を処方してもらえるので、自力に比べて、「あまりお金をかけずに」「比較的楽に」「より確実に」禁煙ができます。  
禁煙を先送りせずに、軽い気持ちで始めてみませんか？



## 禁煙治療は成功しやすい!



たばこ代の約1/2の費用で  
治療が受けられる!

※いずれも12週分の費用

たばこ代  
約45,000円

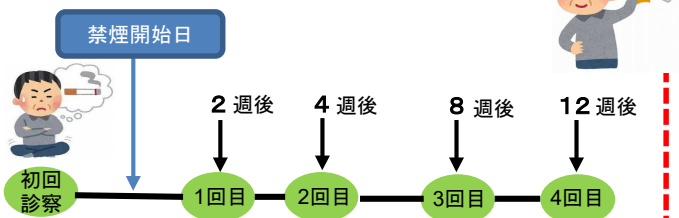
(1箱500円、1日1箱吸う場合)

禁煙治療費  
約13,000～  
20,000円

(禁煙治療のための標準手順書 第7版,2020)

## 12週間(3ヶ月)で5回受診する

- ①初回診察で禁煙開始日を決める。
- ②その後4回受診して禁煙を安定させる。



## 加熱式たばこを吸っている方へ

最近利用者が増えている加熱式たばこは、ニコチン以外の有害物質の量は少ないという研究報告がありますが、そのまま健康影響の減少につながるわけではありません。

最終的には加熱式たばこもやめて、ニコチン依存症から完全に抜け出すことをお勧めします。



## 須崎福祉保健所管内の禁煙外来のある医療機関

(2019年10月1日現在)

★診察日や保険適用の有無についてのお問い合わせは、医療機関にご確認ください。



| 医療機関              | 住所              | 電話           |
|-------------------|-----------------|--------------|
| 須崎医療クリニック         | 須崎市多ノ郷甲5748-1   | 0889-43-1001 |
| 中土佐町立 大野見診療所      | 高岡郡中土佐町大野見吉野234 | 0889-57-2127 |
| 梶原町立国民健康保険 梶原病院   | 高岡郡梶原町川西路2320-1 | 0889-65-1151 |
| 四万十町立国民健康保険 大正診療所 | 高岡郡四万十町大正459-1  | 0880-27-0210 |

# みんなで防ごう！受動喫煙

受動喫煙により

1日に約41人

年間約15,000人が死亡

(厚生労働省推計)

本人は喫煙していなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを『受動喫煙』と言います。日本では、受動喫煙が原因で、肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・乳幼児突然死症候群(SIDS)の4つの病気について、年間約15,000人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

## 屋内施設は『原則禁煙』

2020年4月1日より  
全面施行

たばこを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐため、国の法律で次のようにルールが変わりました。違反した場合には、**罰則(過料)**が課せられます。

学校・病院・行政機関

(屋外に喫煙場所設置可)

敷地内禁煙



事務所・工場・ホテル

・鉄道など

(喫煙専用室のみ喫煙可)



飲食店

(喫煙専用室のみ喫煙可)

※小規模店には例外規定あり



20歳未満の人は、喫煙できる店や場所へは立ち入ることができません！

## 受動喫煙防止 ~このような方法では防げません~

たばこの臭いがした時点で受動喫煙を受けています。職場や家庭で受動喫煙を防ぐには、建物の中や自動車内でたばこを吸わないことが望めます。

換気扇の下で吸う



臭いや害が完全に排除されるわけではありません。

空気清浄機のそばで吸う



有害物質をすべて除去することはできません。

車の窓を開けて吸う



窓を開けても、車内に煙が流れ込みます。

日本一の健康長寿県構想高幡地域推進協議会健康づくり推進部会  
高知県須崎福祉保健所健康障害課(喫煙対策担当) TEL 0889-42-1875