

あなただけじゃない！

受動喫煙のリスク



たばこから出る煙(副流煙)には、喫煙者本人が吸う煙よりも
多くの有害物質が含まれており、関連疾患のリスクを上昇させます



ちなみに

**加熱式たばこにも
多くの種類の有害物質が含まれています**



販売開始からの年月が浅いため長期的な使用による影響は
明らかになっていませんが、たばこの煙に安全なレベルはありません。

いつから始めても遅くない！

禁煙のメリット

病気のリスク
が下がる

集中力が高まる

たばこ代が
節約できる

たばこが吸えない
イライラがなくなる



食事が美味しく
感じる

肌や髪に
ツヤが出る

睡眠の質が
向上する

禁煙のコツは…

たばこを吸うきっかけを減らすこと

- ✓ 家族や周囲に禁煙宣言をする
- ✓ 食後はすぐに歯を磨く
- ✓ 口寂しいときはガムや昆布などを噛む
- ✓ 朝起きたらまず水を飲む など…



--- その他 ---



薬局で購入できる
禁煙活用



禁煙外来で医療の
サポートを受ける



禁煙外来情報

保険診療での禁煙治療があります

※対象者の条件があります

治療内容

ニコチン依存度に合わせて、飲み薬や貼り薬を使用します



12週間(3か月)の期間で、計5回の通院をするプログラムです

(費用はおおよそ 10,000 円~20,000 円程度)

ニコチン依存度テスト 〈TDS〉

当てはまるものに○をつけてみましょう

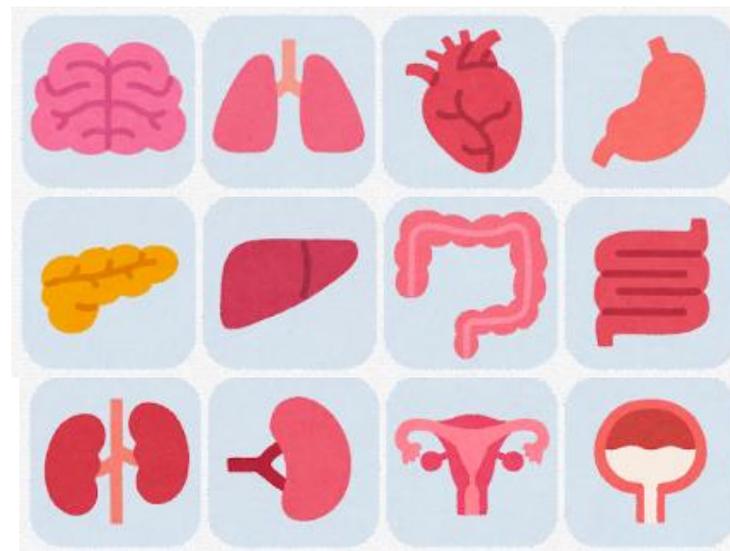
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか	はい	いいえ
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか	はい	いいえ
3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくてたまらなくなることがありましたか	はい	いいえ
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)	はい	いいえ
5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか	はい	いいえ
6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか	はい	いいえ
7	たばこのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか	はい	いいえ
8	たばこのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか	はい	いいえ
9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか	はい	いいえ
10	たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか	はい	いいえ
採点方法 「はい」1点 「いいえ」0点		合計	点

合計点が5点以上の方は、「ニコチン依存症」です！

長年たばこを吸っている方でも、禁煙するのに“遅すぎ”はなく、何歳であっても健康状態が改善することが分かっています。
この機会に一度、自身の健康やたばこについて考えてみましょう☆



たばこは、多くの生活習慣病の原因となります



入間市 地域保健課 / ☎ 04-2966-5513