

たばこを

やめようかな？

と考えているあなたへ

たばこをやめると、こんないいことが…！

せきやたん、息切れ
などが減ります

がん、脳卒中、糖尿病、
心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患
などの生活習慣病にかかる
危険性が低くなります

たばこを買うお金が
いらなくなります

全身の血流が
良くなります

歯と歯ぐきの
着色が減り、
歯周病も
改善します

周りの人への
たばこの煙の影響
がなくなります

味覚が改善して食事が
おいしく感じられます

他にもいろいろいいことがありますよ！

禁煙に成功しやすい方法とは？

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができます。

比較的楽に、しかも
自力に比べて3～4倍
禁煙に成功しやすくなります。

裏面のニコチン依存症テストをやってみてください



健康保険で禁煙治療が受けられます

「楽に」「より確実に」「あまりお金をかけずに」

禁煙するためにも、医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。

禁煙治療を受ける医療機関を調べましょう

予約が必要な場合があるので、あらかじめ電話で確認しておきましょう。

〈参考〉 岡山県内の禁煙治療が受けられる医療機関
http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=33

岡山県 禁煙治療

検索



禁煙治療を受けましょう（受診回数は5回）

- ・健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。
- ・バレニクリンという飲み薬や、ニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。

健康保険で禁煙治療を受けるための条件とは？

- 今すぐ禁煙したいと考えていること
- ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上であること
- 35歳以上の方については… 1日平均喫煙本数 × 喫煙年数 が200を超えること

ニコチン依存症の診断テスト

5点以上であれば
健康保険で禁煙治療を受ける
条件の一つにあてはまります

項目	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. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲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※の症状を消すために、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 ^注 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時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、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。