

禁煙してみませんか!

Vol. 4

禁煙のメリット

健康に良い! 体が若返る!!

がんをはじめとする様々な病気のリスクが低下します。また体力が戻り、息切れしなくなる、顔が若返る、歯ぐきや唇の色が鮮やかになったり、美肌・肌ツヤが戻ると言われています。



居場所が増える!

喫煙所がないところでも安心していられます。また、タバコが吸えなくてイライラするということもなくなります。



1年で約15万円のボーナスが!!

タバコ1箱(410円)×1カ月(30日)
=12,300円

1年で約15万円、
10年で150万円の節約です。

祝

安房地区
208名

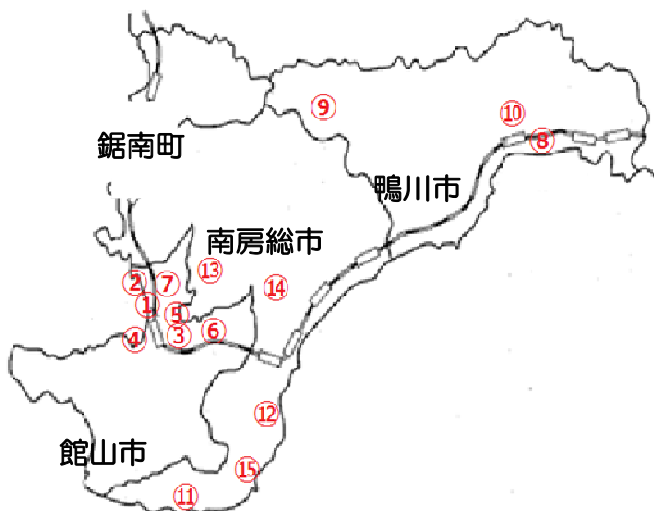
禁煙達成者(平成26年度)
※管内禁煙外来利用中



安房地区禁煙外来マップ

～禁煙治療に保険が使える医療機関～

市町	No	医療機関名	住所	電話番号
館山	①	亀田ファミリークリニック館山	正木4304-9	0470-20-5520
	②	小林病院	船形909	0470-27-3811
	③	太田整形外科医院	北条1866-4	0470-23-2318
	④	たてやま循環器内科外科	北条2416-30	0470-20-1102
	⑤	たてやま友愛クリニック	北条1335-40	0470-20-1200
	⑥	安房地域医療センター	山本1155	0470-25-5111
	⑦	天野クリニック	正木795-1	0470-20-5955
鴨川	⑧	亀田クリニック	東町1344	04-7099-2211
	⑨	鴨川市立国保病院	宮山233	04-7097-1221
	⑩	石川外科内科クリニック	横渚1056-3 かもやビル3	04-7092-5210
南房総	⑪	和顔医院	白浜町白浜2666-3	0470-38-2313
	⑫	松永医院	千倉町平館764-1	0470-44-0385
	⑬	南房総ファミリアクリニック	本織43-1	0470-20-6171
	⑭	青木内科クリニック	安馬谷2071	0470-46-2012
	⑮	七浦診療所	千倉町大川912-2	0470-40-3330



～市町村相談窓口～

館山市健康課	館山市北条 740-1	0470-23-3113
鴨川市健康推進課	鴨川市八色 887-1	04-7093-7111
南房総市健康支援課	南房総市谷向 100	0470-36-1152
鋸南町保健福祉課	鋸南町保田 560	0470-50-1171

★禁煙治療に保険が使える医療機関は、平成27年1月14日現在のニコチン依存管理料届出医療機関です。
★県内の医療機関は日本禁煙学会のホームページで公開しています。

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=12

禁煙治療

～右記の条件を満たすと

禁煙治療費の負担が軽くなります～

健康保険で禁煙治療が受けられる条件

- ✳ただちに禁煙しようと考えている
- ✳ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で5点以上
- ✳プリンクマン指数が200以上（1日の本数×年数）
- ✳医師から受けた禁煙治療の説明に同意

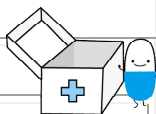
ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）

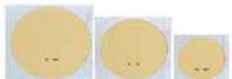


質問		はい	いいえ
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまう事がありましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかった事がありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らした時に、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重の増加)		
5	問4の症状を消すために、タバコを吸い始める事がありましたか。		
6	重い病気にかかった時に、タバコは良くないとわかっているのに吸う事がありましたか。		
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、吸う事がありましたか。		
8	タバコのために自分に精神障害が起きているとわかっているのに、吸う事がありましたか。		
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付き合いを避けることが何度かありましたか。		
※TDSスコア(0～10点)が5点以上を、ニコチン依存症と診断します。(はい:1点、いいえ:0点) 合計			点

標準禁煙治療プログラムと禁煙補助薬



受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
初回診療	①診察
再診1（2週間後）	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診2（4週間後）	③禁煙実行、維持に向けてのアドバイス
再診3（8週間後）	④禁煙補助薬の処方（貼り薬や飲み薬）
再診4（12週間後）	



	特徴
ニコチンパッチ	<p>使用法が簡単 (1日1回貼る、夜寝る前にはがす) 安定した血中濃度の維持が可能 突然の喫煙欲求に対応できない</p> 
ニコチンガム	<p>ニコチン摂取量の自己調節が可能 吸いたくなったらいつでも使用できる 比較的短時間で効果出現 口寂しさを補うことが可能 噛み方の指導が必要</p> 
バレニクリン(内服薬)	<p>飲むだけなので簡単 ニコチンを含まない 突然の喫煙欲求に対応できない 喫煙による満足感を抑制 喫煙願望を弱める</p> 



吸いたい気持ちをコントロールする方法

行動パターン変更法

- 朝一番の行動順序をかえる
- コーヒーやアルコールをひかえる

環境改善法

- 喫煙具をすべて処分する
- タバコが吸いたくなる場所を避ける

代償行動法

- 水やお茶を飲む
- 干昆布やガムをかむ
- 深呼吸をする



【発行】安房保健所地域・職域連携推進協議会

平成27年8月

事務局：安房健康福祉センター(安房保健所)

地域保健福祉課

〒294-0045 館山市北条1093-1

電話 0470-22-4511