



さまざまな支援があります

## 禁煙したい人を 応援します

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

たばこを吸っている人に「今後、禁煙したいと思いますか？」と尋ねたところ、約半数の人が禁煙したいと回答しました。しかし、たばこを吸っている人の割合は5年前と変わりがなく、「以前吸っていたがやめた」と回答した人は減少しました（健康やすぎ21計画中間評価から）。禁煙したい思いはあるものの、禁煙にはつながりにくいのが現状です。

そこで、今号は禁煙を支援する制度などを紹介します。

### 治療や禁煙支援の活用を

内科・循環器科・心療内科・婦人科など、さまざまな診療科で禁煙治療を受けることができます。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に医療保険が適用されます。

禁煙治療を実施している医療機関一覧は島根県健康推進課のホームページから確認できます。

市内では3カ所の医療機関が登録されています。



島根県 HP

#### 【健康保険が適用される人】

次の要件を全て満たす人

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）が5点以上で、ニコチン依存症と診断された人
- ②35歳以上の場合、ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の人
- ③今すぐに禁煙することを希望している人
- ④当該治療を受けることを文書で同意した人

#### 【禁煙治療にかかる費用】

保険診療で3カ月間に5回受診する場合、およそ13,000円～20,000円です。一日に1箱吸う人では、たばこ代の約3分の1～2分の1の費用で治療を受けることができます。



#### 【薬局・薬店の無料禁煙相談・禁煙支援】

登録薬局一覧は島根県健康推進課のホームページから確認できます。

市内では2カ所登録があります。

禁煙治療を受けると自分一人で取り組むよりも成功率が高まります。禁煙治療実施医療機関や薬局を活用して上手に禁煙しましょう。



島根県 HP

### たばこの害と禁煙

喫煙は、病気のリスクが高まるほか、肌を老化させ薄毛にもなりやすくなります。禁煙はそれらの防止をすることができ、お金や時間の節約にもつながります。

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、「自力でなんとかしよう」「意思を強く

持とう」と考えても禁煙は難しいです。

一人で悩まずに各種サポートを利用しましょう。治療や無料相談など、できることから始めてみませんか。

▶予定を立てて取り組みましょう。

