



## あなたも禁煙にチャレンジ

タバコをやめられないのは「家族への愛が足りないから…」ではありません。それは「依存症になっているから」です。

まずは、たばこへの依存度をチェックしてみましょう。

あなたの依存度を確かめる  
もっとも簡単な方法はコチラ

朝起きて何分後にタバコがほしくなるかで、  
依存度をチェック

- 5分以内…非常に強い依存症
- 30分以内…強い依存症
- 1時間以内…中程度依存症
- 1時間以上…軽い依存症



タバコをやめられない理由にはニコチン依存症と心理的依存という2つの原因があります。ニコチン依存症と診断されると、禁煙治療に健康保険が適用され、治療費の負担が軽くなります。「禁煙のための飲み薬」を使用する場合の標準的な禁煙プログラムでは、12週間にわたり計5回の禁煙治療を受けます。

<禁煙プログラムの例>

禁煙を実行し、継続するために、病院で処方やアドバイスを受けます。



禁煙のための薬には「飲むタイプ」、「貼るタイプ」、「かむタイプ」があります。薬に頼らず禁煙したい方でも、3日以上自力で禁煙ができなければ、薬に頼る方法も検討してみましょう。

あなたに合う禁煙方法がきっと見つかるはずですよ。  
あきらめずに何度でも禁煙にチャレンジしましょう。

あなたに最適な禁煙方法を町の保健師が具体的にアドバイスします。

下記の問い合わせ先にご連絡ください



### 喫煙されている女性の方へ

女性向けのタバコのパッケージには、お洒落なものもありますが、有害なタバコに変わりはありません。喫煙により以下のような女性特有の害が出る場合がありますので、禁煙をお勧めします。

不妊や流産、子宮外妊娠の原因となる恐れがあります。



妊娠中の喫煙が子どもの心や行動（注意欠陥・多動性障害、自閉症、反社会的行動など）に影響を与える恐れがあります。

授乳中の喫煙は母乳中にニコチンが分泌され、乳児の慢性ニコチン中毒（いらいら、眠らない、嘔吐、下痢など）を引き起こします。

喫煙は美容の大敵！  
シミ、ソバカス、シワの原因となり、化粧のノリも悪くなります。



問合せ 健康福祉課（常北保健福祉センター内） 保健師まで ☎029 - 240 - 6550（直通）