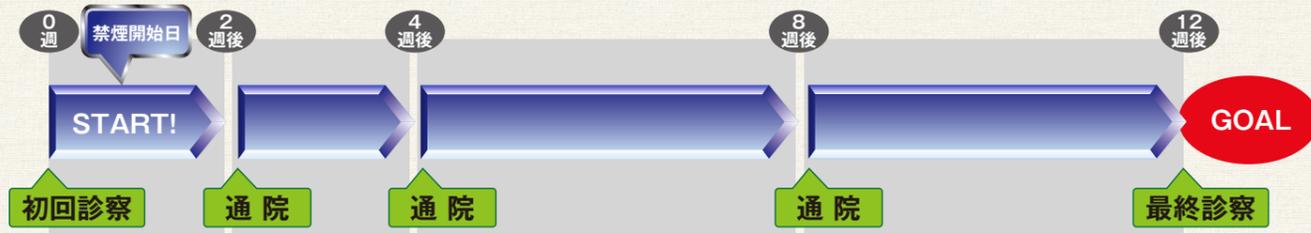


# たばこをやめたいと思っている方へ 禁煙外来の活用もひとつの方法です!!

なかなかやめられない方、何回も禁煙に失敗した方

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るので、比較的楽に、自分自身だけで禁煙するよりも、“3~4倍”禁煙に成功しやすくなるといわれています

## 禁煙治療のスケジュールは？



健康保険による禁煙治療では、12週間で5回の診察が必要になります

## 禁煙治療の費用は？

- 健康保険の自己負担分で13,000円~20,000円程度 ※12週間で自己負担3割の場合。処方される薬により異なります
- 健康保険で禁煙治療を受けるには、いくつかの条件を満たしている必要があります

## 治療できる医療機関は？



または **松戸圏域 地域・職域** で検索



イライラするなあ…  
また、吸ってしまうかも…  
「禁煙外来」検討してみようかなあ



松戸圏域 地域・職域連携推進協議会のホームページに掲載しています  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-matsudo/kenkoudukuri/tiikisyokuiki.html>

## 松戸圏域地域・職域連携推進協議会では 【たばこ対策】に取り組んでいます



リーフレット内の<松戸圏域・地域職域連携推進協議会「受動喫煙等に関するアンケート調査報告書」>を  
ご覧になりたい方は、当協議会ホームページをご覧ください

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-matsudo/kenkoudukuri/tiikisyokuiki.html>

【作成】松戸圏域 地域・職域連携推進協議会

<事務局 千葉県松戸健康福祉センター(松戸保健所) 地域保健課>

令和2年2月

# 受動喫煙を防ぐために

あなた自身や大切な人の健康を守るために、たばこをやめたいあなたを応援!!

## 受動喫煙って何…?

自分の意志とは関係なく、他者のたばこのけむりや吐き出されたけむりを吸ってしまうことをいいます

受動喫煙は、紙巻たばこだけでなく、加熱式たばこでも起こります!  
加熱式たばこの見えにくい煙(エアロゾル)にも有害物質は含まれています

副流煙には、有害物質が**主流煙の数倍**も含まれます!!  
ニコチン・一酸化炭素  
アンモニア・発がん性物質



## Q. どのような行為が受動喫煙にあたるの？

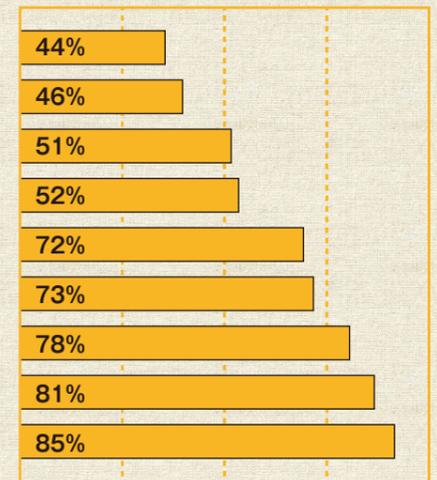
平成30年度 松戸圏域・地域職域連携推進協議会「受動喫煙等に関するアンケート」(職域世代)から

~下記の行為が全て受動喫煙にあたります~

## 受動喫煙にあたる行為

- ・たばこのにおいがしみこんだ服・床・カーテン等のにおいを吸う
- ・加熱式たばこを目の前で吸う
- ・マンションのベランダでたばこを吸う
- ・たばこを吸った直後に狭い空間(車・電車・エレベーター等)に入ってくる
- ・喫煙室等からもれてくるたばこの煙を吸う
- ・換気扇の下であっても、同じ部屋でたばこを吸う
- ・禁煙席と喫煙席が完全に区分けされていない場所でたばこを吸う
- ・仕切りのない同じ部屋でたばこを吸う
- ・目の前でたばこを吸う

【認識率】



※認識率：正しく受動喫煙にあたる行為と回答した方の割合



2次喫煙とは？……たばこの煙などを直接吸いこむこと

3次喫煙とは？……部屋や床・服などに残っているたばこの煙成分が、  
空気中に再度舞い上がり、それを吸いこんでしまうこと

※カーペットにしみこんだにおいも3次喫煙！ハイハイする赤ちゃんにも影響が及びます



# 受動喫煙が及ぼす健康への影響

「吸っているあなたは、気づかない!?!」

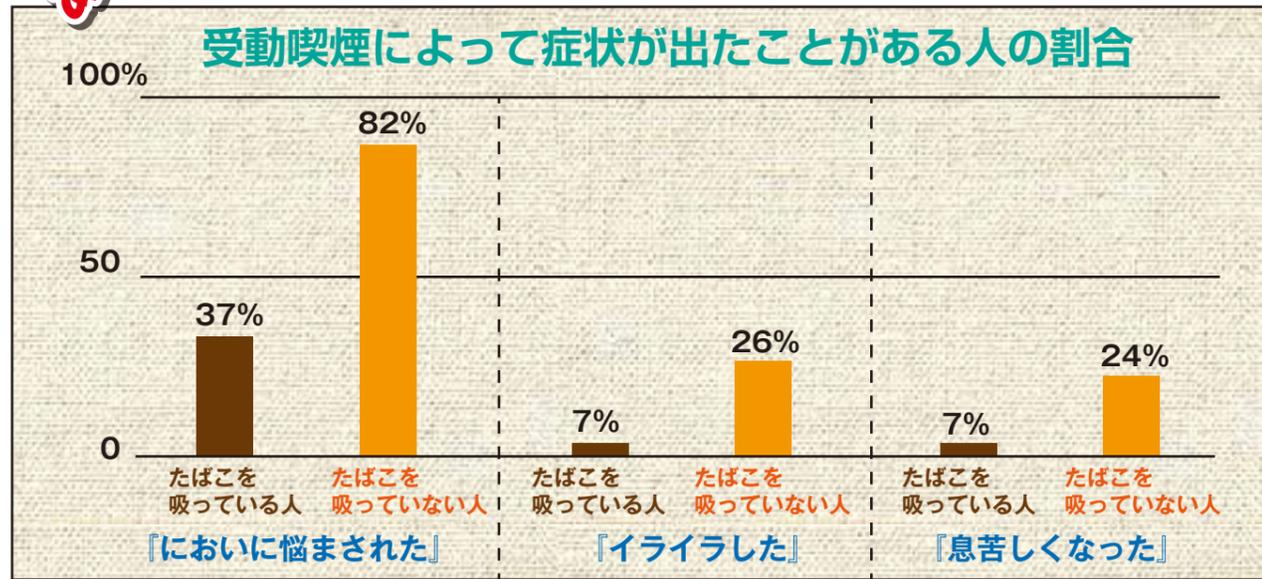
～たばこを吸っている人、いない人の間に、大きなギャップがあります～

Q. あなたは、受動喫煙によって、不快な思いや健康に関わる症状が出たことがありますか?

平成30年度 松戸圏域・地域職域連携推進協議会「受動喫煙等に関するアンケート」(職域世代)から

特に差があったのは...

「たばこを吸っている人」と「たばこを吸っていない人」を比べてみました



【これってどういうこと??】

「たばこを吸っていない人」の多くは、受動喫煙の「におい」を感じているのに対し、「たばこを吸っている人」は、「におい」について反応しなくなっている傾向がみられます。「イライラした」「息苦しくなった」でも同様の傾向が見られます

「たばこを吸っている人」と「たばこを吸っていない人」の間で、意識や症状の差“ギャップ”が生じています



「吸っている人自身」は、気づいていないのね...

たばこの煙って、そんなににおうとは思ってなかったなあ...吸っている自分自身はなかなか気づかないなあ.....



# たばこをやめたいあなたを応援!!

～やめたい人、禁煙を支援したいと思っている方へ～

Q. 禁煙を成功、継続するために有効・必要だと思うことは何ですか?

平成30年度 松戸圏域・地域職域連携推進協議会「受動喫煙等に関するアンケート」(職域世代)から

第1位

気分転換(ガムや水,趣味など)を上手にする

第2位

禁煙外来の受診、活用

第3位

・たばこを吸っている人に近づかない  
・たばこを吸えるような場所を避ける

やめるためのポイントは「気分転換」  
気分転換を上手にすることができれば...  
たばこを吸う頻度が減り  
たばこそのものをやめられるかも!

Q. たばこを吸っている理由は何ですか?

第1位

やめると気分転換が出来なくなるから

第2位

やめると手持ち無沙汰、くせになっているから

第3位

やめるとイライラする(落ち着かない)から



行動に移そう!!

やめたいあなたができること...

- 環境を変える
  - ・たばこ・ライター・たばこ自販機用カードの処分
  - ・たばこの煙に近寄らない
  - ・たばこを買う場所に近づかない
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - ・ストレスをためない
  - ・たばこが吸える酒の席への出席を控える
  - ・食後の歯みがきで気分すっきり
- 行動を変える
  - ・水やお茶を飲む,ガムをかむ
  - ・深呼吸する
  - ・軽い運動や掃除をする

家庭では...

- 禁煙を頑張っている本人を認め、ねぎらい、感謝の気持ちや「たばこのニオイしなくなったね」など、具体的に変わったことを伝える
- おいしい飲み物やアメなどを準備して、「口さみしい」や「手持ち無沙汰」とならない環境づくり



職場では...

- ストレス緩和目的で、喫煙することがあるため、ストレス軽減に向けたメンタルヘルス向上の環境づくり
- 職場内でのよりよい気分転換方法の提案(みんなで体操、ドリンクバーの設置など)