

自分にあっ た卒煙方法を選ぼう

あなたのニコチン依存度は？

低い～中程度の人

中程度～高い人



禁煙方法

お勧めのタイプ

薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる

- ・禁煙する自信が比較的ある人
- ・忙しくて医療機関を受診できない人
- ・健康保険適用の条件を満たさない人



禁煙方法

お勧めのタイプ

医療機関で禁煙治療を受ける



- ・禁煙する自信がない人
- ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- ・禁煙が難しい特性がある人
- ・禁煙に医師の判断を必要とする人

(出典：禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版 厚生労働省 健康局 健康課編)

健康保険
の
適応条件

健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました

- 1.ただちに禁煙しようと考えている
- 2.ニコチン依存症と診断される
- 3.禁煙治療の同意書に署名
- 4.35歳以上の者については、1日喫煙本数×喫煙年数が200以上



岐阜県西濃保健所



たばこクイズ！

問題：タバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気は何？

- (1) COPD (2) 肺炎 (3) 喘息