

# 第 8 条 禁煙にチャレンジ&タバコの煙を避けよう

## 喫煙により引き起こされる病気

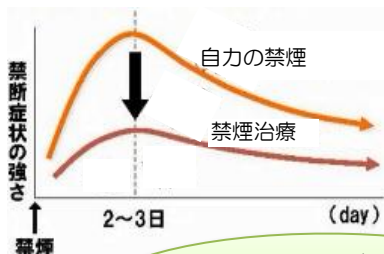
喫煙は、がんや脳卒中の発症リスクを高めるほか、  
**糖尿病や歯周病、心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)**<sup>シオピーディ</sup>  
 等の発症に  
関与します。また、妊婦の喫煙は、早産  
を引き起こしたり、お腹の中の赤ちゃんの発育に悪  
影響を及ぼしたりします。

タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人  
 がいれば、嫌でもタバコの煙を吸うことになり（受  
 動喫煙）、健康に悪影響が及びます。

## 禁煙にチャレンジしよう

◎ 医師や薬剤師のサポートを受けることや禁煙補助剤  
 等の利用により、自力で禁煙するよりも「楽に」「よ  
 り確実に」「低コストで」禁煙できます。

### 【禁煙補助剤や薬を用いるメリット】



保険による禁煙治療は  
 タバコ代に比べ 3 か月  
 で 2 万円以上お得!!

禁断症状を和らげ「楽」な上、  
 禁煙の成功率は自力に比べ 3～4 倍  
 アップすると言われていよ。



### 【保険による禁煙治療とタバコ代の比較】

ニコチンパッチ (貼り薬)	13,080円	VS	タバコ代 (1箱430円, 1日1箱)
パレニクリン (のみ薬)	19,660円		36,120円

注 1) 保険による禁煙治療の自己負担は 3 割として計算  
 注 2) ニコチンパッチは 8 週間、パレニクリンは 12 週間  
 の標準使用として費用を算出  
 (出典：禁煙治療のための標準手順書 第 6 版、2014)



とやま受動喫煙防止  
 ステッカー  
 (高岡厚生センター  
 で配付しています)

## まちぐるみで禁煙に取り組もう

飲食店、文化・運動施設などにおいて「とやま受動  
 喫煙防止ステッカー」を利用し、禁煙や分煙など受動  
 喫煙防止に対する意識をみんなで高めましょう。

「健康たかおか輝きプラン (第 2 次)」では、  
 ・ 喫煙率の減少  
 ・ 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加  
 ・ 「とやま受動喫煙防止ステッカー」申請施設数の増加  
 を目指しています。

<問合せ先> 高岡市健康増進課 電話 20-1345

健康たかおか◎ 10 か条は  
 こちらをご覧ください →

