

## 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

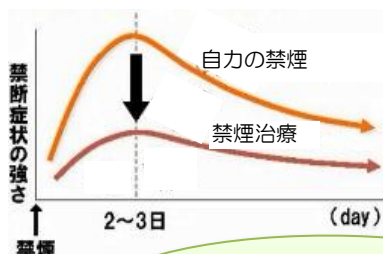
喫煙は、がんや脳卒中の発症リスクを高めるほか、**糖尿病や歯周病、心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)**等の発症に関与します。また、妊婦の喫煙は、早産を引き起こしたり、お腹の中の赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼしたりします。

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3万円以上お得!!

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るよ。



#### 【保険による禁煙治療とタバコ代の比較】



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、バレニクリンは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8版、2020)

### まちぐるみで禁煙に取り組もう

平成30年7月、「健康増進法の一部を改正する法律」が制定され、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。令和元年7月1日の一部施行では、病院や一部の施設で原則敷地内禁煙になり、令和2年4月1日の全面施行では、多くの施設において、原則屋内禁煙になりました。

「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 →

