

一度で成功しなくても諦めないで…

禁煙にチャレンジ！

「タバコをやめてみようかな」と思ったらぜひ禁煙にチャレンジしてみてください。

自力で禁煙できなかった人も禁煙外来や禁煙補助剤を利用する方法があります。

禁煙外来で！

医師のサポートを受けながら禁煙に取り組めます。一定の条件を満たせば、健康保険の対象となります。

*禁煙外来を行っている医療機関は2ページをご覧ください。

禁煙補助剤を使って！

禁煙に伴う離脱症状をやわらげるために、ガムやパッチからニコチンを摂取します。

ガムやパッチに含まれるニコチンの量が段階的に少なくなることで、禁煙していく方法です。

薬局でニコチンガムとニコチンパッチが購入可能です。

*妊娠中や授乳中の方や持病のある方が薬剤を使う場合は必ず事前に医師や薬剤師に相談ください。

★禁煙で節約できるお金を計算してみましょう。

※タバコの値段を1箱500円として計算しています。

- ☒ 1日10本吸う方は…
- | | |
|------------------|---------|
| → 2日で1箱 | 500円 |
| → 1か月(30日)で15箱 | 7,500円 |
| → 1年(365日)で約183箱 | 91,500円 |

- ☒ 1日20本吸う方は…
- | | |
|-----------------|----------|
| → 1日で1箱 | 500円 |
| → 1か月(30日)で30箱 | 15,000円 |
| → 1年(365日)で365箱 | 182,500円 |

- ☒ 1日30本吸う方は…
- | | |
|------------------|----------|
| → 1日で1.5箱 | 750円 |
| → 1か月(30日)で45箱 | 22,500円 |
| → 1年(365日)で約548箱 | 274,000円 |



浮いたお金は
趣味や旅行に使える♪

(参考：日本医師会、日本OCT医薬品協会)

たばこの害を知ろう！

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれています。

喫煙者だけでなく、周囲でタバコの煙を吸ってしまう人も有害物質によるさまざまな病気が引き起こされます。

狭心症・心筋梗塞

骨粗しょう症

がん

認知症

脳卒中

歯周病

2型糖尿病

早産・
低出生体重児・
胎児発育不全

COPD

(参考：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書)

安曇野市内の禁煙外来を行っている医療機関

○治療の詳細は各医療機関にお問い合わせください。

R6.8月現在

地域	医療機関名	住所（安曇野市）	電話
豊科	あさひ内科クリニック	豊科 877 - 4	50 - 8075
穂高	柏原クリニック	穂高柏原 4565 - 1	82 - 7222
	須澤クリニック	穂高 617	82 - 2993
	高橋医院	穂高 5622 - 1	82 - 2561
明科	塔の原 内川医院	明科中川手 2243 - 1	81 - 2121

禁煙による嬉しい身体の変化

- ◆20分後 血圧と脈拍が正常値まで下がる。
- ◆8時間後 血中の酸素濃度が上がり、呼吸が楽になる。
- ◆24 時間後 心臓発作の可能性が下がる。
- ◆2週間～3か月後 心臓や血管など循環機能が改善する。
- ◆1か月～9か月後 咳や喘息が改善する。スタミナが戻る。感染を起こしにくくなる。
- ◆2年～4年後 虚血性心疾患のリスクが35%減少する
脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
- ◆5年～9年後 肺がんのリスクが低下する。