

禁煙は今日から始められる健康改善 ～保健管理センターで禁煙相談しませんか？～



日本循環器学会 禁煙推進部会
禁煙啓発キャラクター すわん君

喫煙と受動喫煙の害

タバコの煙には約7,000種類の化学物質が含まれ、
そのうち約70種類に発がん性が確認されています

喫煙による健康被害



肺がん、心筋梗塞、脳卒中などの
重大疾患のリスクが大幅に
上昇します。

受動喫煙の影響



周囲の人の健康に影響すること
が科学的に証明されています。

加熱式・電子タバコ



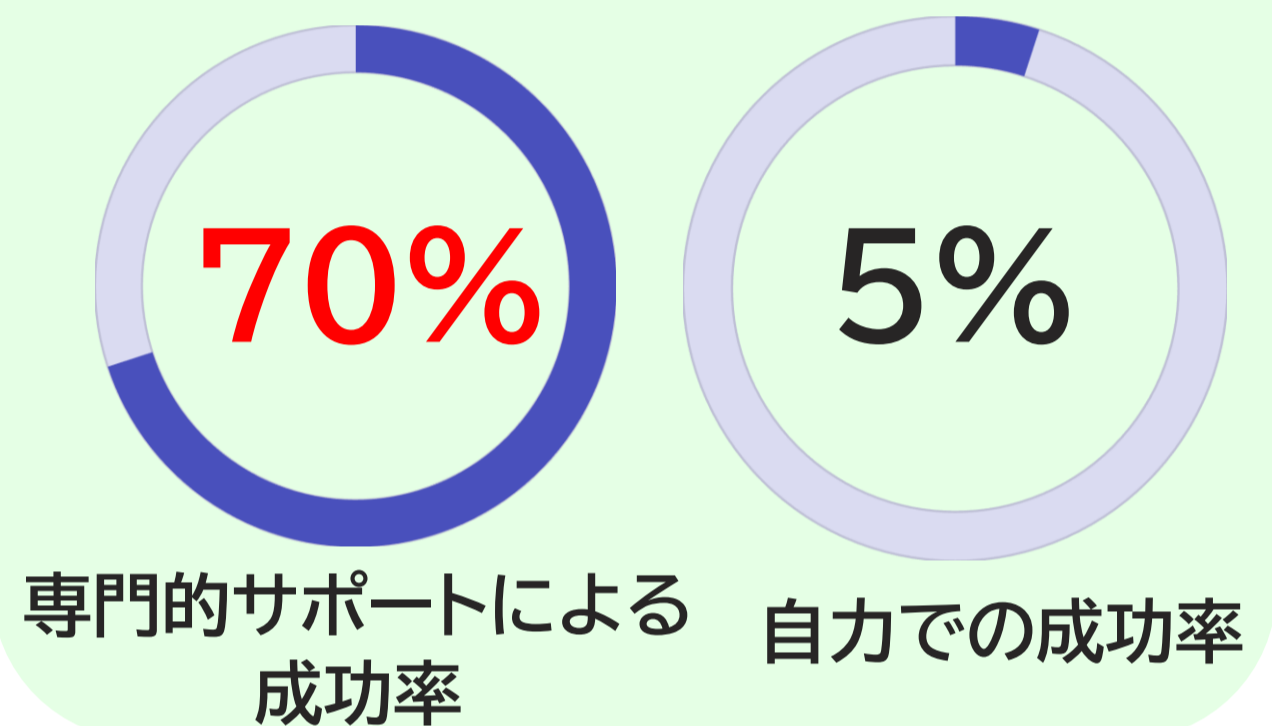
加熱式タバコや電子タバコも
肺の炎症や健康被害の原因と
なるため注意が必要です。

ニコチン依存症とは？

ニコチンは強い依存性を持つ物質で、吸い続けることで
「やめたいのにやめられない」状態になります
意志の弱さではなく、
ニコチン依存症という病気によるものです

禁煙は「我慢」だけでなく、専門的な治療やサポートを
受けることで成功率が大幅に上がります

禁煙成功率



禁煙外来の実際と流れ

保険治療の対象

直ちに禁煙を希望し、喫煙年数×1日の喫煙本数が200本以上の方
(35歳以上の方。未満の方は別途基準あり)

3か月間で計5回の診察を受けます

薬物療法とカウンセリングを組み合わせ、禁煙達成率を高めます

初回診察

1

健康状態の確認と禁煙計画の作成

2

2週目診察

禁煙、薬の調整

3

4週目診察

経過確認とサポート

4

8週目診察

禁煙継続の確認

5

12週目診察

治療終了と今後のアドバイス

※保健管理センターで相談や
禁煙外来の紹介を行っています
気軽にご相談ください。



【本件照会先】ICHC保健管理部門(内線:5245)