

禁煙は今日から始められる健康改善

～健康管理センターで禁煙相談しませんか？～



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

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

70%

専門的サポートによる成功率

5%

自力での成功率

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て、禁煙達成率を高めます

初回診察

健康状態の確認と禁煙計画の作成

1

2週目診察

禁煙、薬の調整

2

4週目診察

経過確認とサポート

3

8週目診察

禁煙継続の確認

4

12週目診察

治療終了と今後のアドバイス

5

※健康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。

