

知って得する
たばこのクイズ①

たばこは血圧を 上げる？下げる？

上げる



下げる

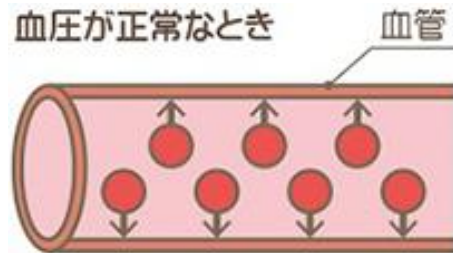
いっぷくすると
リラックスした
気分になるなあ



クイズ①
正解は

上げる

ニコチンの作用で血管が収縮するため血圧が上昇します。

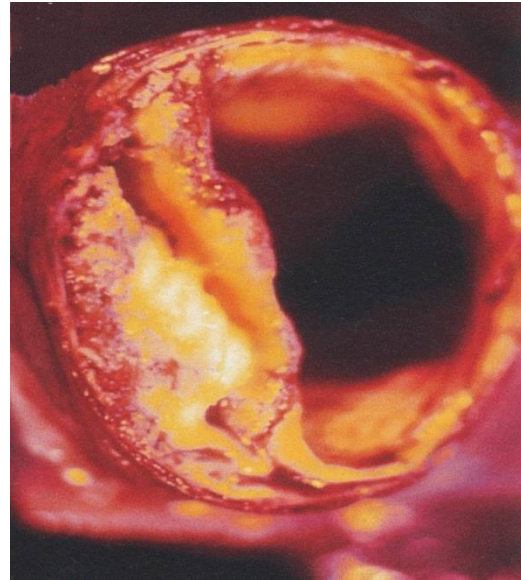


血管が収縮すれば…



血管の中の血液が
きゅうくつになり壁を強く押す
= 血圧が高くなる

善玉コレステロールが少ない、
白血球が増えているのは
たばこの影響かも。。



ニコチンや一酸化炭素などたばこに含まれる物質で血管の細胞が傷つき、血液が固まりやすくなります。

また、善玉コレステロールを少なくし、悪玉コレステロールが増えることで動脈硬化が進みます。



心臓病や脳卒中などの危険性が高くなります。



今から禁煙しても遅くありません。いろんな病気の危険性が減り、健康に向かって体は変化していきます。

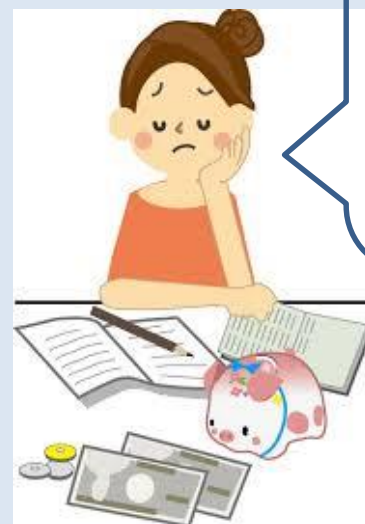
知って得する
たばこのクイズ②

健康保険で禁煙治療 受けられる？受けられない？

受けられる



受けられない



禁煙治療って
たくさんお金が必要
なんじゃない？

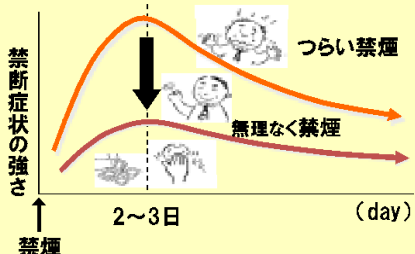
クイズ②
正解は

受けられます

一定の要件を満たせば健康保険での禁煙治療が可能です。
タバコ代だと思って禁煙治療にチャレンジしてみませんか。

禁煙治療を利用すると

①比較的楽にやめられる





②より確実にやめられる

禁煙の可能性が
禁煙補助剤で2~3倍アップ
指導を受けるとその内容に応じて3倍近くまでアップ
(出典: U.S. Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence, 2008.)


③あまりお金をかけずにやめられる

健康保険による禁煙治療とタバコ代の比較(いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ(貼り薬) 
12,820円

バレニクリン(のみ薬) 
19,050円

VS

タバコ代(1箱400円、1日1箱)
33,600円 

(注1) 健康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週間の標準使用期間として費用を算出

(出典: 禁煙治療のための標準手順書 第5版、2012)

健康保険での禁煙治療が
適用するか
チェックしてみましょう!



※1 禁煙補助剤は、1日1回、12週間使用します。ニコチンパッチは、1日1回、8週間使用します。

※2 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※3 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※4 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※5 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※6 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※7 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※8 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※9 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

※10 禁煙補助剤は、処方箋が必要です。

項目	はい	いいえ
1 自分が喫煙するよりも、ずっと多くは禁煙して成功したことがありますか。		
2 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
3 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
4 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
5 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
6 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
7 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
8 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
9 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		
10 禁煙補助剤を処方されたことにより、禁煙することができましたか。		

知って得する
たばこのクイズ③

禁煙する？吸い続ける？ 私にとってメリットがあるのは？

禁煙する



吸い続ける

軽いのにしたから
大丈夫かな？

イライラして
ストレスになる
んじゃない？

やめたら
太るって
聞くけど。。



クイズ③
正解は

禁煙すること！

この機会にどんなメリット(良いこと)があるか考えてみませんか？



せきや息切れが改善して、
体力アップ

喫煙所を探さなくても良くなり、
行動を制限されることも
なくなります



イライラしなくなる

軽いたばこに変えたり本数を減らすと、1本を深く根元まで吸い込むなどして、無意識に同じ量のニコチンを摂取しようとするのでかえってニコチンの離脱症状が強くなるとも言われています。



味覚が良くなり
ごはんがおいしくなる。
体重増加を抑えるために
運動を取り入れたり、
食生活の見直しを



肌や髪
歯がきれいに

貯金ができたら、
旅行に行ったり、欲しかった
家電を買い替えたりも

