



# 健康づくり通信

長崎県は健康長寿日本一を目指しています！

第197号 令和3年5月  
長崎県北保健所  
長崎県平戸市田平町里免1126-1  
TEL:0950-57-3933 FAX:0950-57-3666  
ホームページ  
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkozukuri-kenhoku/>  
※イラストは転載禁止

## 今月のテーマ：コロナ禍の今こそ、禁煙にチャレンジ！

毎年5月31日は『世界禁煙デー』、5月31日～6月6日は『禁煙週間』です。

今回は、喫煙による新型コロナウイルス感染症への影響、禁煙の効果、禁煙治療について紹介します。

### 喫煙による新型コロナウイルス感染症への影響は？

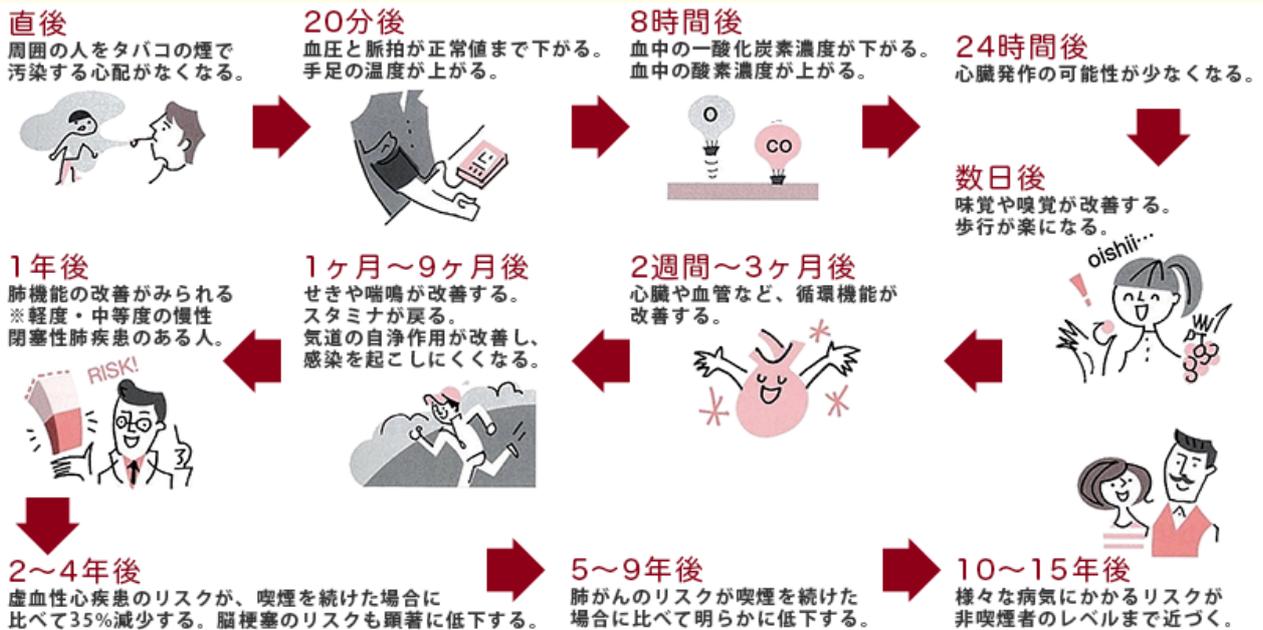
・WHOの専門家によるレビューによると、非喫煙者と比較して喫煙者は新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

・また、喫煙所は、“感染リスクが高まる場面”のひとつです。（マスクをはずすため）  
仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります。

喫煙所、休憩室、更衣室での感染が疑われる事例が確認されています。



### 禁煙の効果は？



出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）

⇒禁煙には良い効果がたくさんあり、新型コロナウイルス感染症の重症化予防の取組みの一つにもなります！  
コロナ禍の今こそ、あなたも禁煙にチャレンジしてみましょう！

たばこが身体に悪いことは分かっているけど…

## やめたくてもやめられないあなたへ、禁煙治療についてご紹介します！

たばこがやめられないのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。

喫煙者の70%はニコチン依存症といわれており、治療の必要な病気です。禁煙治療は健康保険で受けることができます。

また、2020年度からは、加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象として認められています。

### 1 禁煙治療を受けることができる方

◆健康保険が適用される「禁煙治療を受けるための要件」以下の4つを満たしていること

①ニコチン依存症を診断するテストで5点以上

(ニコチン依存症テストはコチラ⇒「厚生労働省-eヘルスネット-喫煙-TDS ニコチン依存度テスト」)

②1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数 = 200以上の方

(※2016年4月から、34歳以下の方に対しては、喫煙本数と喫煙年数による指数の条件が撤廃されています)

③1か月以内に禁煙を始めたいと思っている

④禁煙治療を受けることに文書で同意している

◆前回の禁煙治療の初回診療日から1年経過していること

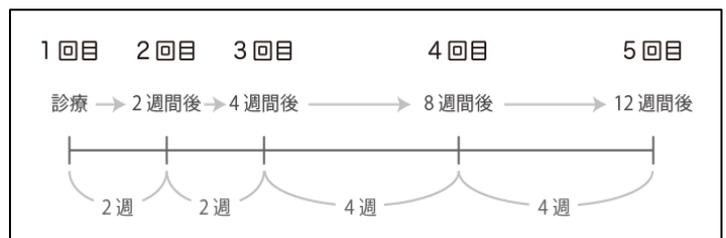


### 2 保険診療の流れ

健康保険を使った標準禁煙治療は、

12週間(3か月)に5回の通院を行うプログラムです。

ニコチン依存度に合わせた処方(状況によって貼り薬や飲み薬を処方)などを受けることができます。



### 3 費用

「費用が高いのでは？」と心配している人もいるかもしれません。自己負担が3割の人は、使用する薬にもよりますが、約3か月の治療スケジュールで1万3,000円～2万円程度です。※たばこ1箱500円/日とすると40日分

### 4 県北保健所管内の禁煙支援医療機関(平戸市、松浦市、佐々町)

	医療機関名	所在地	電話
1	くわはら医院	平戸市宮の町 581	0950-22-2306
2	平戸市民病院	平戸市草積町 1125-12	0950-28-1113
3	松浦中央病院	松浦市志佐町浦免 856 番 1	0956-72-3300
4	かわむら内科	佐々町市場免 7-1	0956-62-6789
5	徳田医院	佐々町本田原免 228	0956-62-2025
6	山田医院	佐々町本田原免 137-3	0956-63-3611

禁煙支援医療機関について、詳しくは長崎県国保・健康増進課ホームページをご覧ください。

長崎県 上手に禁煙しよう

検索

### みんなでなくそう。望まない受動喫煙！

病院や学校、行政機関においては、2019年7月1日から原則敷地内禁煙となっています。

また、多数の人が利用する施設(事業所、工場、飲食店、ホテル・旅館、フェリー等)は、2020年4月から原則屋内禁煙です。

屋外での喫煙の際も、受動喫煙が起こらないように周囲の状況に配慮しましょう。

