

# 市民の健康チャレンジ 8 エイト

## No.5 禁煙編

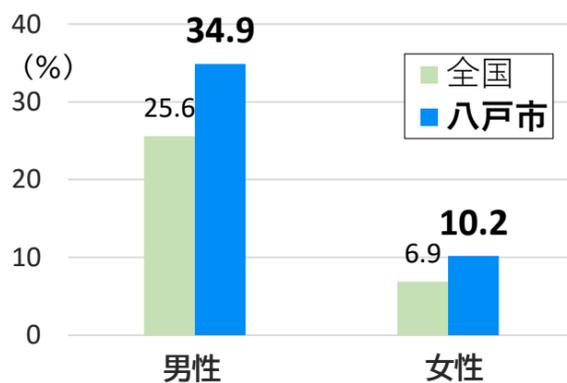
▶ タバコの健康への影響を理解し、禁煙に努めましょう。

### 八戸市の喫煙状況

八戸市の喫煙率は年々減少していますが、男性34.9%、女性10.2%と男女ともに全国の喫煙率を大きく上回っています。年代別にみると、男女ともに40歳代で男性46.2%（R5）、女性15.4%（R5）と喫煙率が高い状況です。

八戸市では、20歳以上の者の喫煙率を12.0%に減少させることを目標に、たばこの健康被害に関する知識の普及啓発や、保険適用による禁煙治療実施医療機関の情報提供等、様々な禁煙に関する支援に取り組んでいます。

令和5年度 全国と八戸市喫煙率の比較

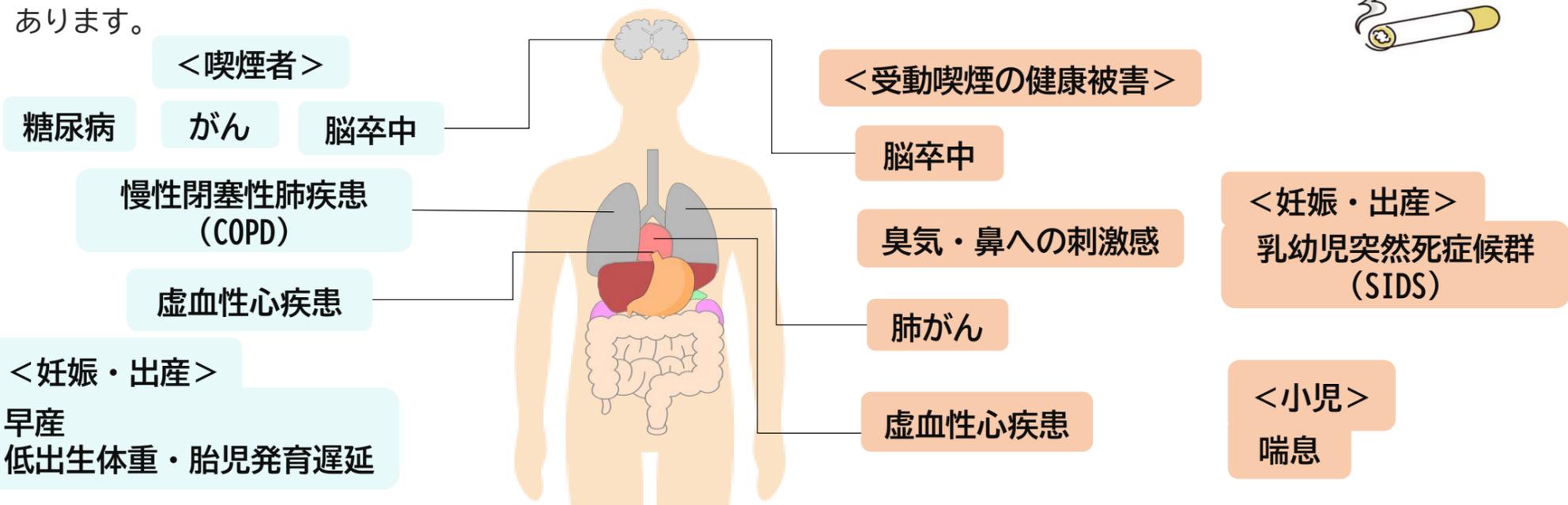


全国：令和5年国民健康・栄養調査結果  
八戸市：八戸市総合健診センター

### たばこと受動喫煙による健康への影響

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち約70種類が発がん性物質です。代表的なものとして、依存性のあるニコチン、発がん性物質であるタール、酸素不足をもたらす一酸化炭素などがあります。

これらの有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」より、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」に多く含まれているため、周りの人に吸わせないように十分に配慮する必要があります。



### Topics!

加熱式たばこは“健康被害のリスクが低いたばこ”ではありません！

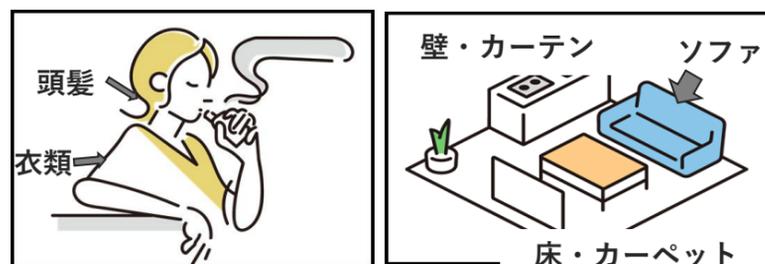
加熱式たばこは、たばこ葉を加工したものをを用いており、ニコチンや発がん性物質が含まれています。喫煙者だけでなく、胎児を含むすべての周囲の人の体内にも有害物質は蓄積されています。

また、電子たばこは日本で製造されたものはニコチンが含まれていません。しかし、アメリカにおいて、電子たばこによるものと疑われる肺疾患等の健康被害症例（呼吸困難、息切れ、胸痛といった呼吸器症状や、嘔吐、下痢などの消化器症状、発熱や疲労等）が報告されており、すべての電子たばこの使用を控えることを推奨しています。

### 「サードハンドスモーク」を知っていますか？

たばこの火が消された後も、喫煙者の毛髪や衣類、部屋の壁や床などに残る有害物質を吸入することを「サードハンドスモーク（三次喫煙）」といいます。

子どもや乳幼児にさまざまな健康被害をおよぼす可能性があります。特に赤ちゃんは床やカーペットに直接接触することが多いので、サードハンドスモークの影響を受けやすくなります。直接煙を吸わなくても受動喫煙の危険性は決して消えません。

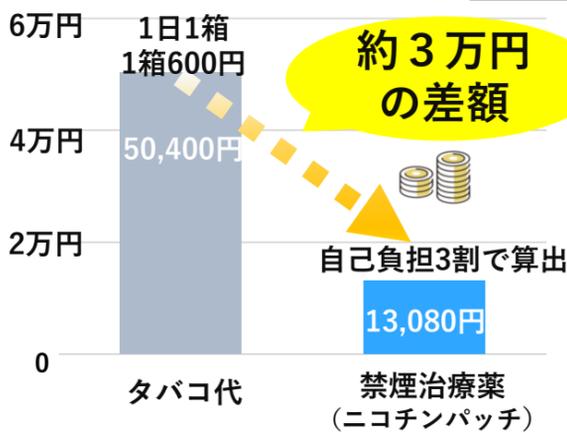


## 禁煙によるメリット



## 保険による禁煙治療とタバコ代の比較

(※いずれも12週間分の費用)



12週間禁煙治療を行った場合、喫煙を続けるよりも約3万円節約になる試算が出ています。禁煙を続けていくと、1年間で約20万円は貯金できる計算です。

節約以外にもごはんをおいしく感じる、肌の老化や薄毛を防止する、免疫力アップにつながるなど、メリットがたくさんあります。たばこが原因で発症する病気の予防にもなるため、将来的に医療費の削減につながります。

## 禁煙にチャレンジ

### 禁煙外来という選択について考えてみませんか？

たばこがなかなかやめられないのは、『ニコチン依存症』という病気のためです。

禁煙にチャレンジしたけど失敗を繰り返している方、禁煙する自信がないという方は、専門の医師や禁煙補助薬の力を借りることも考えてみましょう。禁煙治療の成功率は70~80%とされています。

要件を満たせば医療保険が適用されます。禁煙に失敗してもまた一年後に保険適用で受診できるため、成功するまで挑戦を続けることが大切です。

#### <治療内容>

禁煙補助薬とカウンセリングなどを併用

#### <治療期間>

治療期間は12週間に5回の通院

八戸市内の禁煙外来はこちら



### 保険適用の条件

- ニコチン依存症の診断テストで、ニコチン依存症と診断された
- 1日喫煙本数×喫煙年数が200以上である(35歳以上の場合)
- いますぐに禁煙したいと考えている
- 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書で同意している

### まずは自分の力で禁煙にチャレンジ！という方へ

1. 禁煙開始日を設定しよう！  
(例) カレンダーに○をつける。  
禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼る。
2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！  
(例) 吸いたくなったら歯を磨く。冷水を飲む。
3. その他  
ニコチンパッチやニコチンガムは薬局でも購入できます。