

# 吸いたくなったら 初心にかえろう！



## 禁煙のメリット



- がんをはじめ多くの病気のリスクが低下します。
- 食事がおいしく感じられるようになります。
- たばこ代がかからなくなります。



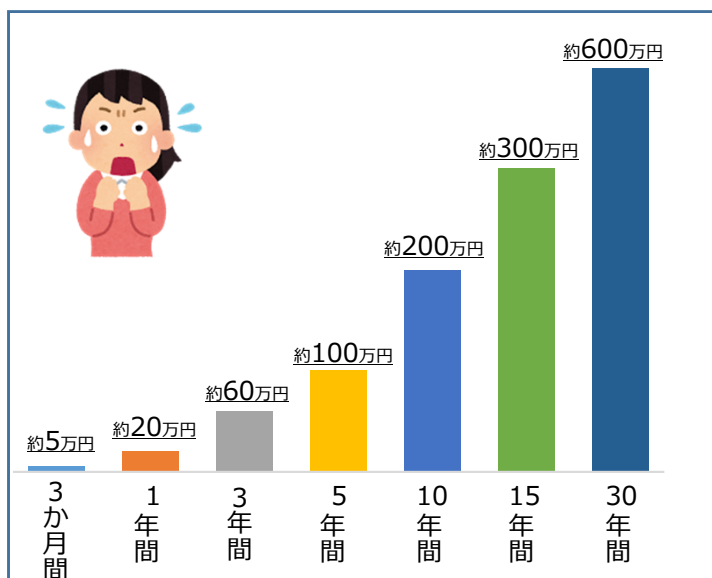
- 咳や朝のムカツキがなくなります。
- 自信がついて、家族も喜びます。



## タバコとコスト（参考）



1日1箱（550円）吸う人が  
タバコにかかるコスト



※禁煙で生命保険の金額が安くなることも！

## 禁煙達成…これからが勝負！



タバコをやめて数カ月。タバコを吸いたい  
気持ちもなくなってきました・・・。

- ◆一旦は禁煙に成功した人の半分は、再喫煙を始めてしまいます。

禁煙しようと思った**動機**と禁煙してよかったことを手帳に書いておくと、再喫煙の防止に役に立ちます。

- ◆「吸いたい」という衝動を抑える方法をたくさん身につけ、「吸わない日」を積み重ねていきましょう！

## 知っていますか？禁煙外来



喫煙者がタバコをやめられないのは、ニコチンという薬物に対する**身体的依存**と、日常生活に組み込まれ習慣化してしまっている**心理的依存**という2つの依存に陥っているからです。

禁煙外来では、**禁煙治療薬の処方**だけでなく、心理的なケアも同時に行います。医師・看護職によるカウンセリングによって「タバコでストレス解消」「集中できる」「タバコは生きがい」「太く短く生きる」などの誤解が解消できます。12週間に5回通院する禁煙外来もオンラインでの診療も可能となりました。また、通院と通院の間に治療アプリを使って禁煙治療をサポートするものも併用できます。禁煙外来を利用し、心理的依存に対するケアを同時に行うことで、**禁煙の成功率は高まります。**

心理的  
・  
行動的  
依存



ニコチン  
依存



タバコの代わりになる  
習慣を身につけましょう

※加熱式タバコも保険対象です。