

令和6年

職別保健師だより 2月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

今回は「禁煙」についてお伝えします。喫煙されている方にとっては少しドキッとするテーマかもしれませんが、禁煙に対して少しでも前向きな気持ちを持ってもらえるような内容を...との思いでお届けします。現在喫煙中の方はもちろん、ご家族やお知り合いに喫煙者の方がいらっしゃる方も、ぜひご参考にしていただければと思います。

『禁煙』であなたに起こる変化とは...?

■ 身体面

身体的な禁煙の効果は、禁煙開始後まもなくから着々と現れてきます！

禁煙後 20分	血圧や脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
12時間	血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる。
24時間	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2-3週間	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1-9カ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される。
1年	肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人
2~4年	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約 1/3 減少する。
5~9年	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べ明らかに低下する。
10~15年	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



■ 精神面

- ニコチン切れによる離脱症状（イライラなど）から解放される。
- たばこを吸う場所を探したり、吸っていない人に気を遣ったり...といった喫煙によるストレスがなくなる。

喫煙者が禁煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎません。



■ 経済面



例えば...

500 円のたばこを一日一箱吸っていた場合 ⇒ 1 年間で 18 万 2500 円の節約に！

このお金は旅行や食事、新たな趣味などにも充てられます。
お金の使い道を色々考えるのも、禁煙のモチベーションにつながるかもしれませんね！



『禁煙治療』とはどんなもの？

⇒ 2006 年 4 月より禁煙治療に健康保険が適用されるようになっており、施設基準を満たした施設で、患者基準※を満たす方に対し、12 週間に 5 回の禁煙治療が適用されます。

※ 患者基準

以下の要件全てに該当した場合、健康保険が適用されます。

- ① ニコチン依存症にかかるスクリーニングテスト（TDS）で 5 点以上、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35 歳以上の場合、1 日の喫煙本数×喫煙年数が 200 以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望されている方
- ④ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることに文書で同意された方



■ 保険診療の流れ

12 週間に 5 回のプログラムです。



【治療内容】

- ニコチン依存度の判定
- 呼吸一酸化炭素濃度測定
- ニコチン依存度に合わせた薬の処方
- 禁煙に対するアドバイス



■ 禁煙治療 どこで受けられる？

禁煙治療に保険が使える医療機関の一覧は、[日本禁煙学会のホームページ](#)に掲載されています。

いかがでしたでしょうか？

禁煙は根気のいる取り組みですが、得られるメリットもたくさんあります。
また、禁煙には失敗がつきものであり、禁煙を生涯成功された方の多くは過去に何度かの失敗を繰り返しています。失敗経験のある方もぜひあきらめず、成功へのステップととらえて再トライしてみてもいかがでしょうか？

