



幡多管内では、40～60代男性の死亡数※が全国よりも多くなっています。死因のうち主な病気は、がん・心疾患・脳血管疾患が多く、リスク要因となる喫煙や高血圧対策が重要です。

禁煙が難しいのは、ニコチン依存や心理的依存が主な原因であり、意思の弱さではありません。

禁煙には、禁煙補助薬を使用すると効果的です。その方法にはいくつかあり、上手に利用するとあなたが思っているよりずっと楽に禁煙することができます。

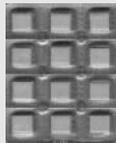
※2001～2010年年齢階層別過剰死亡数：全国の平均と同じ割合で死亡した場合の死亡数（期待死亡数）を実死亡数から引いた数。

禁煙補助薬の種類

詳しい使用方法や金額については、医療機関や薬局などにご相談ください。

ニコチンガム

吸いたくなったらニコチンガムをかんで、いらいら解消。



- ゆっくり約10回かむ
- ほおと歯ぐきの間に約1分おく
- これを30～60分くりかえす

薬局、ドラッグストア

ニコチンパッチ

シールを朝1枚貼るだけで、「吸いたい」気持ちを抑えてくれます。



- 貼る場所を毎日変える
- 皮膚の弱い人や汗をたくさんかく場合は不向き

市販と医療用があります。市販は、薬局、薬剤師のいるドラッグストア

内服薬

ニコチンを含まない内服薬、飲むだけ。たばこをおいしいと感じにくくします。



医療機関

保険が使える医療機関で禁煙にチャレンジ!

保険診療による禁煙治療には、喫煙本数や年数などの条件があります。医療機関にご確認ください。

	禁煙治療に保険が使える医療機関	電話	住所
1	高知医療生活協同組合 四万十診療所	37-6920	四万十市具同2882-1
2	竹本病院	35-4151	四万十市右山字大谷1973-2
3	四万十市国民健康保険 四万十市立市民病院	34-2126	四万十市中村東町1-1-27
4	四万十市国民健康保険 西土佐診療所	52-1011	四万十市西土佐用井1110-28
5	清谷医院	0880-63-2302	宿毛市中央3-3-18
6	医療法人互生会 筒井病院	0880-66-0013	宿毛市平田町戸内1802

※出典:日本禁煙学会ホームページ(四国厚生局2013年2月4日入手分)

※保険が使える医療機関は変更になることがあります。ホームページ(<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>)などでご確認ください

医療機関での禁煙治療の期間と費用

基本の12週5回通院診療の場合、健康保険使用の3割負担で約2万円前後の自己負担です。費用は、治療回数や使用薬剤などで変わります。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 保健衛生係
佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎43-2836(直通)
☎55-7373(直通)