

健康増進法の改正

「受動喫煙をなくするための取組が変わる」

喫煙者にとって、たばこの一服は至福のひと時。その一方で、たばこが健康に悪影響を及ぼすことは、多くの人が知るところです。

近年は、たばこを吸わない人がたばこの煙を体内に吸い込む「受動喫煙」も問題となつていきます。誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様の健康被害があることもわかっていきます。

◆受動喫煙防止のための新ルール

平成30年に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立しました。これにより、令和元年7月には学校、児童福祉施設、病院、行政機関が「敷地内禁煙」となっています。

そして、令和2年4月からは、飲食店やオフィス、事業所や公共交通機関など多数の人が利用するさまざまな施設が「原則屋内禁煙」となりました。さらに、20歳未満



の人の喫煙エリアへの立ち入りが禁止となりました。

◆禁煙をお考えの方へ

ニコチンの依存性について

禁煙が難しい原因は、たばこに含まれる物質「ニコチン」によるものです。ニコチンは脳に作用することで一時的にイライラが解消されますが、すぐに効き目が切れて、もつとたばこが吸いたくなります。やめたくてもやめられない場合、「ニコチン依存症」の可能性がります。



左記のテストは、実際にニコチン依存度を確認するためのテストです。ぜひご活用ください。

【TDSニコチン依存度テスト】

□自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまったことがある。

□禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。

□禁煙や本数を減らそうとしたとき、たばこが欲しくてたまらなくなることがある。

□吸う本数を減らしたとき、次のような症状が出たことがある。
「イライラ、頭痛、落ち着かない、

憂うつ、集中しにくい、手の震え、胃のむかつき、体重増加」

□右記の症状を消すために、またたばこを吸い始めたことがある。

□重い病気になるたとき、よくないとかわかっていてもたばこを吸ったことがある。

□たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがあった。

□たばこのために自分に精神的問題(神経質になったり、不安や憂うつなどの症状が出現している)が起きるとわかっていても、吸うことがあった。

□自分はたばこに依存していると感じたことがある。

□たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けたことがある。

◆禁煙外来について

病院でサポートを受けながら禁煙に挑戦してみませんか。

次の4つの条件を満たした方は、健康保険を使って治療できます。

①TDSニコチン依存度テストの判定が10点中5点以上。

※TDSテストでチェックが5つ以上ついた場合、5点以上となります。

②(35歳以上の場合)

1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上。

③ただち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を文書で同意している。

◆治療期間

約3カ月(受診回数は約5回)

◆予算

・保険適応(3割負担)の場合
1万3千円〜2万円程度
・自由診療(全額負担)の場合
3万円

※治療内容によって異なります。

◆黒潮町近隣の禁煙外来のある医療機関

・四万十市立市民病院
・幡多けんみん病院
・竹本病院

・森下病院
・幡多病院
※詳細は各医療機関へ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

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373