



5月になり行楽のシーズンとなりました。禁煙をしてきれいな空気で深呼吸してみませんか？

**Q: どうして禁煙は難しいのでしょうか？**

**A: タバコに含まれるニコチンは依存性が高いからです。**

- 各使用者のなかで依存症になる人の割合  
**ニコチン** > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン
- 依存症になった人での禁断症状の強さ  
アルコール > ヘロイン > **ニコチン** > コカイン > カフェイン
- 依存症になった人でのやめることの難しさ  
(アルコール = コカイン = ヘロイン = **ニコチン**) > カフェイン

### タバコの煙に含まれる化学物質

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ベンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

**Q: 喫煙者本人への健康影響について**

**A:** 喫煙が健康に及ぼす悪影響についてのこれまでの研究によれば、**喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高い**ことが指摘されています。

**Q: 禁煙すると良いことがありますか？**

**A1: 禁煙で寿命が取り戻せます。**

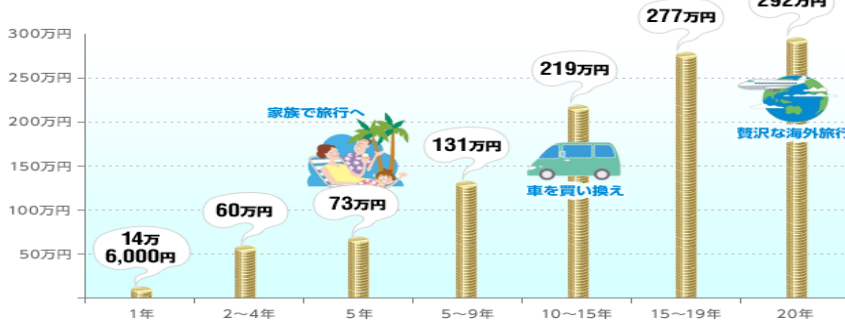
寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

**A2: 禁煙すると、これだけ貯金できます。**

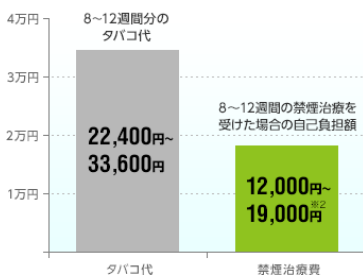
禁煙することで、趣味や旅行、車の購入などより快適で余裕のある生活を楽しめます。

禁煙を始める年齢	寿命
35歳	+10年間
40歳	+9年間
50歳	+6年間
60歳	+3年間

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日400円換算)



※1日1箱吸う人を想定しています。(1日400円換算)



**Q: タバコ代と禁煙治療費、どちらが高いですか？**

**A: 現在、健康保険等を使って禁煙治療が受けられるよう**

**になりました。** 禁煙治療(自己負担3割として)は、処方される薬にもよりますが8~12週間で12,000円~19,000円程度です。

**1日1箱喫煙する方なら、8~12週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。**