

ニコチン依存度をチェック☑

◇あなたがどれくらいニコチンに依存しているかをチェックしてみましょう

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙できない場所（図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	-	-
③1日のうちたばこをやめるのに、いちばん未練を感じる時間帯はどちらですか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	-	-
④1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	-	-
⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	-	-

※出典：The Fagerstrom Test Cigarette Dependence: Fagerstrom, 2012

ニコチン依存度判定

上記質問①～⑥の回答を合計し下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い ライトスモーカーレベル	中程度 ミドルスモーカーレベル	高い ヘビースモーカーレベル

禁煙補助剤って？
吸いたい気持ちを抑えることが禁煙には効果的です。喫煙者は喫煙が生活のリズムになっていて、習慣的に吸ってしまうことが多いため、喫煙の替わりになる行動をしたり、禁煙補助剤を使用したりします。つらいと思われがちな禁煙も禁煙補助剤を使用することで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙することができます。禁煙補助剤は、医療機関で処方してもらうことができますが、薬局で購入できるものもあります。

日本では、2006年4月から健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。一定の条件を満たせば、医療機関の禁煙外来で健康保険を使って12週間の禁煙治療を受けることができます。禁煙中に我慢できずについ1本吸ってしまったとしても再チャレンジすることが大切です。

【健康保険適用の条件】①いますぐ禁煙しようと考えている②ニコチン依存症と診断される③禁煙治療の同意書に署名④35歳以上の方に ついては1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上になる方

禁煙補助剤の種類と特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局・薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低い～中程度
市販のニコチンパッチ	（薬剤師より 使い方指導 を受ける）	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低い～中程度
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状を抑えやすい。	中程度～高い
内服薬 (バレニクリン)	(医師の診察)	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中程度～高い

かねやま元気プラン21 Vol.2

～みんな笑顔で健康長寿～

喫煙の中間評価

【目標】 受動喫煙をなくす・妊産婦と未成年の喫煙をなくす・喫煙と健康について正しい知識をもつ・禁煙にチャレンジ

内容	H27 (計画策定時)	H30 (中間評価)	増減	R6 最終目標値
成人の喫煙率の減少	12.7%	20.1%	☹️ 7.4%増加	8.0%
30歳代男性の喫煙率の減少	11.3%	53.3%	☹️ 42.0%増加	37.4% (目標は 全国値以下)
中学生のいる家庭で分煙している家庭の割合の増加	65.0%	52.3%	☹️ 12.7%減少	80.0%

たばこの害について

①本人への影響（健康被害）
たばこは多くの病気と関係しています。（左図参照）

②周囲への影響
2016年の厚生労働省の検討会報告書によると、受動喫煙との関連が「確実」と判定された病気や症状として、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群（SIDS）、不快な臭気、鼻への刺激感、喘息の既往が報告されて

います。そのほか、受動喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気には、乳がん、低出生体重・胎児発育遅延、喘息の発症や重症化、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などがあります。わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群の病気で年間1万5千人が死亡していると推計されています。

吸っているのは自分だからと思わず、そばにいる人のため禁煙に取り組みましょう。

受動喫煙の状況
町内の職場での受動喫煙があると感じる割合は、平成27年に40.9%だったのが、27.2%に減少しています。目標は0%です。また、飲食店では、平成27年に39.3%だったのが、21.7%に減っています。山形県受動喫煙防止条例において、地区公民館（集会場）などの公共性の高い施設は、「屋内禁煙（喫煙専用室等を設けないよう努めるものとする）」となっていますが、町内の公民館では14地区のみが県の規定を満たしています。健診時の問診では禁煙したいと回答する人も増えていきます。