



まさか自分が?!

「やめたくてもやめられない…」 その原因はニコチン依存

禁煙できないのは、自分の意志が弱いせいではありません。それは「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。

ニコチンはたばこへの依存性を高める化学物質です。

ニコチン依存度チェック

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 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ていましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまわなくなることがありましたか。		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっていのに吸うことがありましたか。		
7. たばこのために自分に健康問題が起きていとわかっていても、吸うことがありましたか。		
8. たばこのために自分に精神問題 ^(※) が起きていとわかっていても、吸うことがありましたか。		
9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。		

(※) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

合計

判定

合計点数が5点以上だと、ニコチン依存症と診断されます。

ニコチン依存症は、医師と一緒に禁煙治療を進めることが成功への近道です。

禁煙外来を上手に活用しましょう。



禁煙のメリット

①健康を取り戻せる

禁煙を続けると、**病気のリスクは確実に減ります。**

禁煙してから	健康上の変化
24 時間後	心臓発作のリスクが少なくなる
数日後	味覚や嗅覚が改善する 歩行が楽になる
1～9 カ月後	感染症にかかりにくくなる スタミナが戻る
2～4 年後	虚血性心疾患や 脳梗塞のリスクが低下する
5～9 年後	肺がんによる死亡リスクが喫煙者の半分になる

出典：厚生労働省 HP「e-ヘルスネット」禁煙の効果

②周囲の人の健康被害を防ぐ

受動喫煙により、病気になるリスクが上がります。禁煙することで、周りの人の健康被害を防ぐことができます。

受動喫煙による「病気になるリスク」



脳卒中

1.3 倍



肺がん

1.3 倍



虚血性心疾患

1.2 倍



乳幼児突然死症候群 (SIDS)

4.7 倍

出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成 28 年 8 月）
厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

さらに! 自由に使えるお金が増える!

たばこを 1 日 1 箱吸っている人が禁煙をすると、

なんと! 5 年で約 100 万円の節約になります。

※ 1 箱 550 円で計算

編集・発行：令和 7 年 3 月

小平市健康福祉部 健康推進課 Tel: 042-346-3704

たばこをやめたい方へ
(加熱式たばこを含む)

禁煙外来が
あなたの禁煙を
サポートします!



市内の
禁煙外来
リストつき

小 平 市