

禁煙治療には健康保険が適用されます

あなたの体は自分だけのものではありません。家族のために、周囲の人のために、禁煙に取り組みましょう。

- 以下の要件を全て満たす人は、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。
- ・ニコチン依存症についてのスクリーニングテスト (TDS)*で5点以上、またはニコチン依存症と診断された
 - ・35歳以上の場合、ブリンクマン指数 (1日の喫煙本数 × 喫煙年数) が200以上である
 - ・直ちに禁煙することを希望している
 - ・「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意した
- *ニコチン依存症の程度を目安を知ることができ、心理的依存を含めたニコチン依存症の診断に用いられるテスト



▲保険が適用される医療機関一覧とTDSテストはこちら

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620
天草西保健福祉センター (河浦町) ☎75-3301



▲詳細はこちら

新型コロナワクチン 春夏(5月~8月)の追加接種が始まります

- 対象 ①65歳以上の人 ②64歳以下で基礎疾患がある人
③重症化リスクが高いと医師が認める人
④医療機関、高齢者・障がい者施設などの従事者

今回から接種の申込方法が変わります。接種を希望する人は、直接医療機関に申し込んでください。詳細は市ホームページ、または接種券に同封しているチラシを確認してください。

※②③に該当する人は接種券発行の申請が必要です。電話、または市ホームページから申請ができます。

☎新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎27-5670 (コロナゼロ) 午前9時~午後4時

天草市産前産後サポート事業 *ハハトコ*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ
☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み(人数制限あり)

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象
マタニティサークル	5月16日⑧ 10:00~12:00	マタニティヨガ 講師: Kiyoko	妊娠中の人
マタニティカフェ	5月20日⑨ 10:00~12:00	沐浴指導・妊婦体験 講師: 池田助産師・河埜助産師	妊娠中の人とその家族
ファミリーカフェ	5月23日⑩ 10:00~12:00	ベビーヨガ 講師: 江崎助産師	生後12カ月までの赤ちゃんとその家族
papatokoカフェ	5月27日⑪ 10:00~12:00	パパと子どもの時間 (親子ヨガ&簡単スイーツ作り) 講師: まーしー(ヨガ講師・アーティスト)	パパと子ども(就学前まで) もうすぐパパになる人

5月31日は「世界禁煙デー」

日本人が命を落とす最大の原因が「たばこ」です

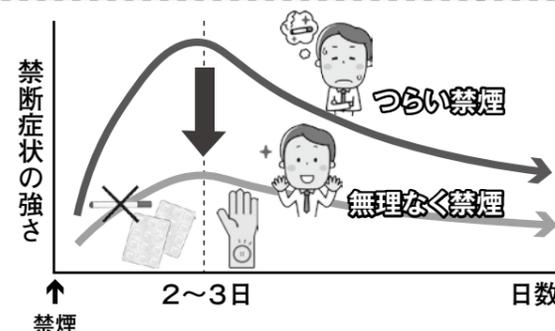
たばこは脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

禁煙に成功しやすい方法とは

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用するとニコチン切れの症状を抑えることができ、無理なく禁煙できます。また、自力での禁煙に比べて3~4倍成功しやすくなることが分かっています。

禁煙治療を利用することのメリット

①無理なくやめられる



②より確実にやめられる

禁煙が成功する可能性が自力に比べて
3~4倍アップ



(出典: Kasza KA, et al: Addiction. 108:193-202,2103)

③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療費とたばこ代の比較 (いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ (貼り薬)
13,080円



(例えば、1箱600円のたばこを
1日1箱吸うとしたら) 50,400円

バレニクリン (飲み薬)
19,660円



VS



(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間を標準的な使用期間として費用を算出

(参考: 禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)