

警



告

# COPD 慢性閉塞性肺疾患

- ⚠ 時間の経過とともに悪化する、慢性疾患です
- ⚠ 肺が傷んで呼吸がしにくくなります
- ⚠ 一度失われた肺の働きは、元には戻りません



男性の**死亡原因**の

野  
洲  
市

**第3位**

【野洲市の死亡の状況 2013年～2022年合計】  
(滋賀県健康づくり支援資料集令和6年度版)

原因の

**約9割**は  
**タバコ**



予  
防

**禁煙・タバコの煙を避ける  
からだを動かす・健(検)診を受ける**



たばこの煙と  
受動喫煙  
(e-ヘルスネット)



無料!野洲市  
卒煙(禁煙)相談



禁煙のおくすりって  
どんなもの?  
(e-ヘルスネット)

『タバコをなくして きれいな肺 健康なまち』

令和4年度 野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会 歯・タバコ・心部会

# あなたに合った禁煙方法で始めてみよう！

無料でまずは相談したい！

## ● 卒煙相談

保健師がその方にあわせた卒煙(禁煙)のコツなどを一緒に考えます。

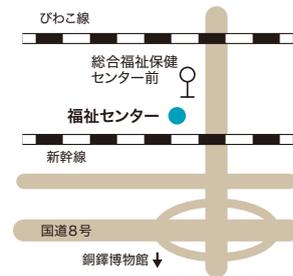
開催場所 野洲市健康福祉センター

日時 (初回相談日) 毎週金曜日 13:30~16:00 / 1回 30分~1時間程度

申込先 (健康推進課) 077-588-1788



オンライン申込



## 禁煙補助薬を使ってみようかな？

### ● 薬局・薬店で購入できます。



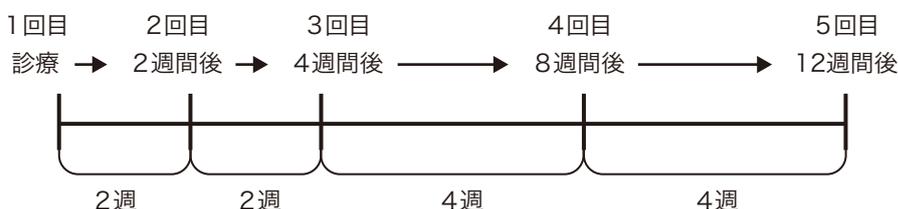
健康支援薬剤師  
(滋賀県薬剤師会)



禁煙のおくすりって  
どんなもの？  
(e-ヘルスネット)

## 健康保険が使えると聞いたけど…

- ・ 禁煙外来では禁煙成功率が自力に比べて4~6倍高まると言われています。<sup>※1</sup>
- ・ 健康保険が適用される標準的な禁煙治療は12週間に計5回のプログラムです。
- ・ 自己負担(3割負担の場合)は総額で13,000~20,000円程度です。1箱550円のタバコを1日1箱吸っている人の場合、タバコ代よりも禁煙治療の金額の方が安くなります。<sup>※2</sup>



禁煙治療に保険が使える医療機関  
(日本禁煙学会)

※1 スマート・ライフ・プロジェクトHP ※2 全国健康保険協会HP