

主な禁煙方法

自分で 頑張る

ちょっとした何かのキッカケから成功につながる場合があります。気持ちに余裕がある時期から開始するのが秘訣です。また、禁煙を後押ししてくれるスマートフォンのアプリを使うのもいいかもしれません。くじけそうなときは、保健師の禁煙サポートを受けることができます。お気軽に保健福祉センターへお電話ください。

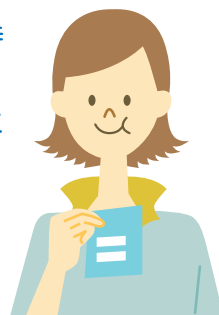


ニコチンガム を使う

薬局やドラッグストア

ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法です。ゆっくりと噛んで、しばらく口の中に入れておきます。仕事に噛めない方は、他の方法がお勧めです。

●妊娠中、授乳中の方は使用できません。



ニコチンパッチ を使う

薬局やドラッグストア、医療機関(禁煙外来)

皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法です。ガムよりも成功率が高い傾向があります。医師の処方箋がなくても、薬局・ドラッグストアで購入することができますが、保険が適用されません。

●妊娠中、授乳中の方は使用できません。



禁煙外来 に通う

医療機関(禁煙外来)

医師の指導のもと、禁煙補助薬を用いて禁煙する方法です。下記の条件を満たせば、保険が適用されます。医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず事前にご確認ください。

●妊娠中、授乳中の方は医師にご相談ください。

※保険適用の条件

- ①スクリーニングテストでニコチン依存症に該当していること
- ②35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上であること
- ③直ちに禁煙を始めたいと思っていること
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意していること

*過去に保険診療で禁煙治療を受けたことがある場合は、前回の治療の初回診療日から1年経過していなければ保険は適用されません。



西宮市ホームページ▶
番号：47111204
「禁煙を考えている方へ」



西宮市では禁煙相談や情報提供を行っています。

中央保健福祉センター 電話 0798-35-3310
北口保健福祉センター 電話 0798-64-5097
山口保健福祉センター 電話 078-904-3160

鳴尾保健福祉センター 電話 0798-42-6630
塩瀬保健福祉センター 電話 0797-61-1766