

クイズ

禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題 「加熱式たばこ」の使用と禁煙外来について正しいものはどれ？

- A ニコチンの摂取が僅かなため、禁煙外来の対象外である
- B 普通の「たばこ」同様、禁煙外来を保険適用で受診することができる
- C 禁煙薬（バレニクリン）が効かないためニコチンパッチのみの治療となる

（正解はページ下部）



心の不具合、ときほどこします

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどこします！

監修／日本うつ病センター 野村 総一郎（精神科医）

Q 欲しいものがあると
すぐにはかってしまう

A 買い物に歯止めをかけるルールを
考えてみよう

物欲が旺盛な人にとって、お金を払えばその場で欲求が満たされる買い物は、人生を豊かにするための手段でもあります。そう考えると、それに見合ったお金があるのならば、じゃんじゃん買物をして人生を楽しむのもありでしょう。人生の楽しみ方は人それぞれですから。

問題なのは、買っても買っても心が満たされず、後悔をくり返している場合です。だったら、買い物に歯止めをかける方法を考えてみましょう。

不必要になったものを処分するときのルールをつくりましょう

買ったものが本当に必要なものであれば、多少お金がかかっても後悔はしないはずです。おそらく、たいして必要のないものを後先考えずに買ってしまっているのでしょう。

では、買ったものは、どうしているのでしょうか？ タンスの肥やし？ それとも足の踏み場もないくらい散ら



かっている？ いずれにせよ、まずは不必要なものを処分することから始めてみましょう。

処分がすむまで、新たに買ってはいけません。また、処分するといっても、むやみに捨ててはいけないことなのです。使えそうなものはフリマアプリなどに出品して、必ずリサイクルに回さなければいけません。そして、今後新たに買ったものについては、3カ月使わなかったらこの方法で処分するというルールを自分に課しましょう。

簡単なようで、結構面倒臭いルールです。このルールで衝動買いを抑えられるようになるかもしれませんし、買ったものを100%無駄にはしないので、罪悪感が少なくてすみます。それに、たまたま買ったものが限定品だったりすると、思わぬ高値で売れることがあるかもしれませんよ！ まあ、あまり期待はできませんが…。



正解

B

【解説】

「禁煙外来に保険が適用される」ことについて、「加熱式たばこ」も「たばこ」も区別はありません。「ニコチンに依存している」か、どうかのキーポイントとなります。

加熱式たばこユーザーも禁煙外来へ。早めにニコチン依存症を治療しましょう！！