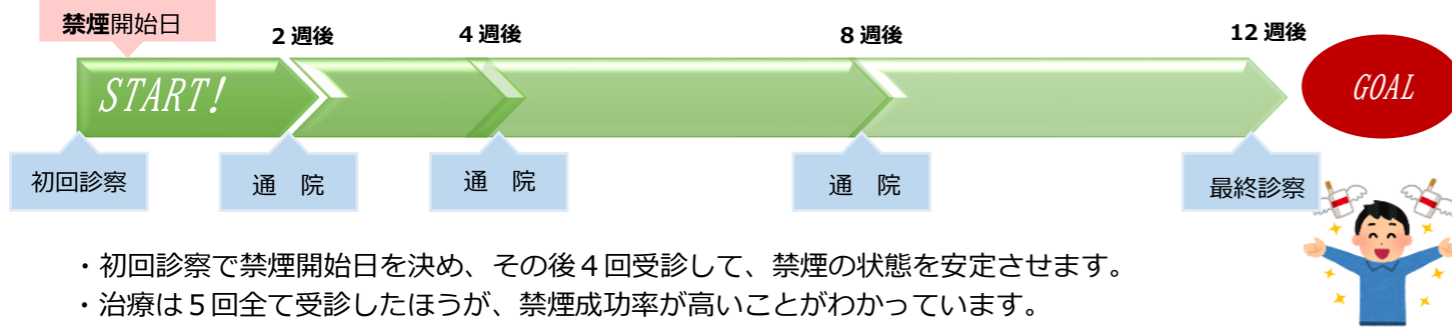


禁煙治療のスケジュール

健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診療を受けます。



- ・初回診察で禁煙開始日を決め、その後4回受診して、禁煙の状態を安定させます。
- ・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。

禁煙するとたくさんのメリットがある！

肌がきれいに若々しくなる

たばこ代が浮く

家族に喜ばれる

イライラが減る

風邪をひきにくくなる

時間に余裕ができる

脳卒中や心臓病、肺がんなど、多くの病気のリスクが減る

口臭が減る

健康面だけでなく、生活面でもたくさんのメリットがあります！
多くの損をしないためにも今こそ、禁煙に向き合ってみませんか？

禁煙治療はたばこ代より安い！

1日1箱喫煙する方ならたばこ代の約1/3~1/2の費用で済みます。(いずれも12週間分の費用)

たばこ代
(1箱500円、1日1箱)
42,000円

禁煙治療費
(自己負担額)
13,000~20,000円

※1年で約**18万円**、10年で約**180万円**
たばこ代はこれからも値上がりが見込まれます。
禁煙することで、将来的な医療費の経済損失が抑えられます。

加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象です！

加熱式たばこ

たばこの葉やその加工品を燃焼させずに電氣的に加熱し、エアゾル（霧状）化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。

たばこの葉が材料なので、ニコチンが含まれます。

販売開始からの月日が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていませんが、ニコチン及び発がん性物質に暴露されるという点で健康に悪影響を及ぼす可能性が懸念されています。

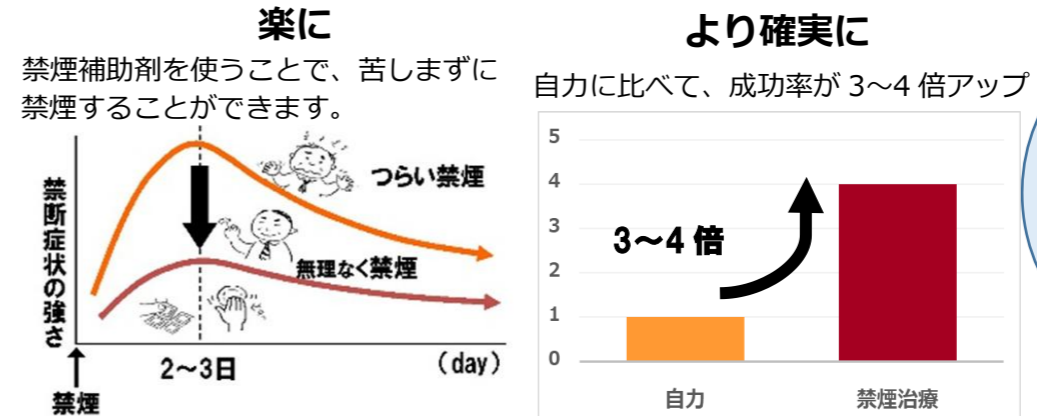
電子たばこは

加熱式たばことは異なる製品です。
現在、国内ではニコチンを含む電子たばこは販売されていませんが、個人輸入等で入手した海外製の電子たばこにはニコチンが含まれている可能性があるため注意が必要です。

釧路圏地域保健・職域保健連携推進連絡会は

禁煙する方を応援しています！

医療機関なら比較的楽に、より確実に禁煙できます！上手に禁煙するために禁煙外来へ行こう！



禁煙外来では、禁煙に向けて励ましたり、上手に禁煙する方法をアドバイスして、禁煙する方をあたたかく支援します。

健康保険で禁煙治療が受けられます！

健康保険で禁煙治療を受けるためには、**4つの条件**を満たす必要があります。自己チェックしてみましょう！

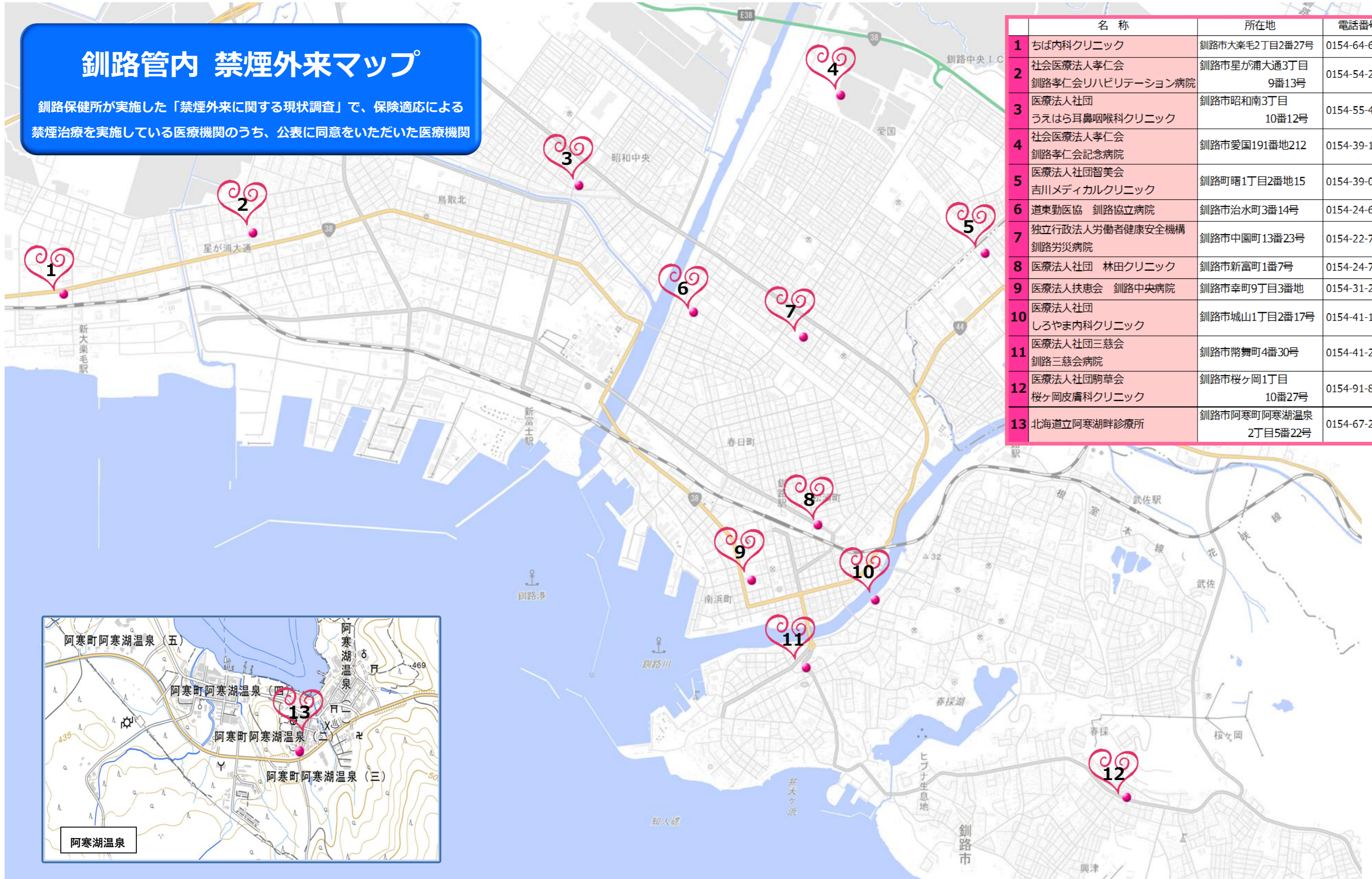
- 条件1 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件2 ニコチン依存症の診断テスト（下表）の結果が5点以上である
- 条件3 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件4 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である（35歳以上）
例）1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算する

ニコチン依存症の診断テスト

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したか。		
③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてたまら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、落ちつかない、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る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るとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑧ たばこのために自分に精神的問題（注）が起きているとわかっているのに、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。		
(注) 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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。	合計	点

釧路管内 禁煙外来マップ

釧路保健所が実施した「禁煙外来に関する現状調査」で、保険適応による禁煙治療を実施している医療機関のうち、公表に同意をいただいた医療機関



	名称	所在地	電話番号
1	ちば内科クリニック	釧路市大楽毛2丁目2番27号	0154-64-6650
2	社会医療法人孝仁会 釧路孝仁会リハビリテーション病院	釧路市星が浦大通3丁目9番13号	0154-54-2500
3	医療法人社団 うへはら耳鼻咽喉科クリニック	釧路市昭和南3丁目10番12号	0154-55-4187
4	社会医療法人孝仁会 釧路孝仁会記念病院	釧路市愛国191番地212	0154-39-1222
5	医療法人社団智美会 吉川メディカルクリニック	釧路町曙1丁目2番地15	0154-39-0777
6	道東勤医協 釧路協立病院	釧路市治水町3番14号	0154-24-6811
7	独立行政法人労働者健康安全機構 釧路労災病院	釧路市中園町13番23号	0154-22-7191
8	医療法人社団 林田クリニック	釧路市新富町1番7号	0154-24-7173
9	医療法人扶恵会 釧路中央病院	釧路市幸町9丁目3番地	0154-31-2111
10	医療法人社団 しろやま内科クリニック	釧路市城山1丁目2番17号	0154-41-1177
11	医療法人社団三慈会 釧路三慈会病院	釧路市幣舞町4番30号	0154-41-2299
12	医療法人社団駒草会 桜ヶ岡皮膚科クリニック	釧路市桜ヶ岡1丁目10番27号	0154-91-8885
13	北海道立阿寒湖畔診療所	釧路市阿寒町阿寒湖温泉2丁目5番22号	0154-67-2774

現在、禁煙治療に使用される一部医薬品が出荷保留となっており、禁煙外来の新規受付を一時停止している医療機関があります。

予約の有無や診療曜日等の詳細についてはこちらから確認してください。➡



禁煙治療で禁煙された方から、「こんなに楽に禁煙できるなら、もっと早く禁煙しておけばよかった」とお聞きます。
禁煙を先送りせず、軽い気持ちで始めてみませんか？

根室・中標津地域の禁煙外来医療機関はこちらから確認してください。➡

