

健康保険で禁煙治療を受けるには？

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

- 現在タバコを吸っていて、直ちに禁煙しようと考えている。
- 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。
- 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。
- 35歳以上の方は、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。(34歳以下の方は、こちらの条件はありません)
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

■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、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。		
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時に、タバコ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、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、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、またタバコ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、タバコ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 タバコ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 タバコのために自分の精神的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。		
9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

[Kawakami, N. et al.: Addict Behav 24(2):155, 1999]

杉並区薬剤師会の取り組み

薬剤師会会員薬局では禁煙にトライしたい方のご相談にのります。また治療開始の方が禁煙成功できるように支援します。喫煙は本人だけでなく、周囲にいる人にとってもさまざまな疾病の遠因となるため、薬剤師会では小学校から大学などで禁煙指導を薬物乱用防止教室の一環として出張講義を行い防止の普及活動を行っております。禁煙や健康相談などがかりつけの薬局にご相談ください。

杉並区薬剤師会:03-3393-3080 <http://www.sugiyaku.or.jp/index.html>

■タバコをやめてからのうれしい変化

直後	周囲の人をタバコの煙で汚染することがなくなる
20分後	血圧と脈が低下し、正常に近づく 手足の温度が上がる
8時間後	血液中の一酸化炭素の濃度が下がる 血液中の酸素濃度が上がる
1日後	動悸、息切れが減る 食べ物の味がわかるようになる
2日後	心臓発作の危険度が低くなる 嗅覚、味覚が回復し、食事がおいしくなる
3日後	呼吸が楽になる、食欲がわく 肌つやが今までとは違うと感じる
7日後	禁断症状はほとんどなくなる
2週間～3カ月後	風邪をひきにくくなる タバコがなくてもリラックスできるようになる
6カ月後	咳、息切れが改善する 疲れにくくなる、タバコのことを忘れることが多くなる
1年後	心臓病(虚血性心疾患)、脳卒中にかかる危険度が半減する
5年後	口腔がん・食道がんになる危険度が減り始める 心臓病・脳卒中にかかる危険度が非喫煙者と同じになる
10年後	肺がんになる危険度が半減する 全死亡率が、非禁煙者の1.04倍まで低下する
15年後	心臓病による死亡の危険度が非喫煙者と同じになる

参考文献:5日間でタバコをやめる本(佐々木温子著・日東書院)

歯医者さんでも、禁煙支援が受けられます

禁煙支援歯科医療機関では、歯周病に罹患した患者のうち、喫煙習慣がある患者に対し、かかりつけ歯科医が歯科診療所で、歯周病の予防や治療のための禁煙支援を行っています。

なお、禁煙支援歯科医療機関では、「禁煙外来」を開設しておりません。

■かかりつけ歯科医禁煙支援プログラム登録歯科医院

医療機関	所在地	電話
1 あき歯科医院	高円寺北3-23-12 オーク・タワー高円寺2F	3339-6408
2 佐藤歯科クリニック	高井戸東4-10-30 サンハイム高井戸106	3332-7575
3 杉野歯科医院	阿佐谷南1-27-36	3311-7881
4 にしざわ歯科	荻窪5-30-12 グローリアビル3F	3398-2366
5 石田歯科医院	上荻1-16-6 第2丸三ビル3F	3391-6480
6 新見歯科医院	上荻1-18-14 キャッスル荻窪3F	3391-2774
7 浅野歯科医院	西荻北2-11-7	3399-8281
8 渡辺歯科医院	宮前4-1-20	3334-5554
9 大竹歯科医院	下井草5-11-3	3399-8139
10 大里歯科医院	西荻南2-24-8 ウエストヒルズ2F	5344-7585
11 飯島矯正歯科	天沼2-9-4	3391-8420
12 飯島歯科医院	荻窪3-14-6	3391-6400
13 小池歯科医院	和田3-60-13	3311-6481
14 中央歯科医院	西荻北3-22-17 2F	3396-3108
15 (医)すずきすずき歯科クリニック	浜田山3-20-2	5929-7318

東京都歯科医師会HPより

(平成30年3月現在)

杉並区 禁煙外来マップ



上手に禁煙してみませんか？

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るので比較的楽に、しかも自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなるのがわかっています。

また、あまりお金をかけずにやめられます。

健康保険による禁煙治療とタバコ代の比較

(いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ (貼り薬) 約13,000円	VS	タバコ代 (1箱400円、1日1箱) 33,600円
パレニコリン (のみ薬) 約20,000円		

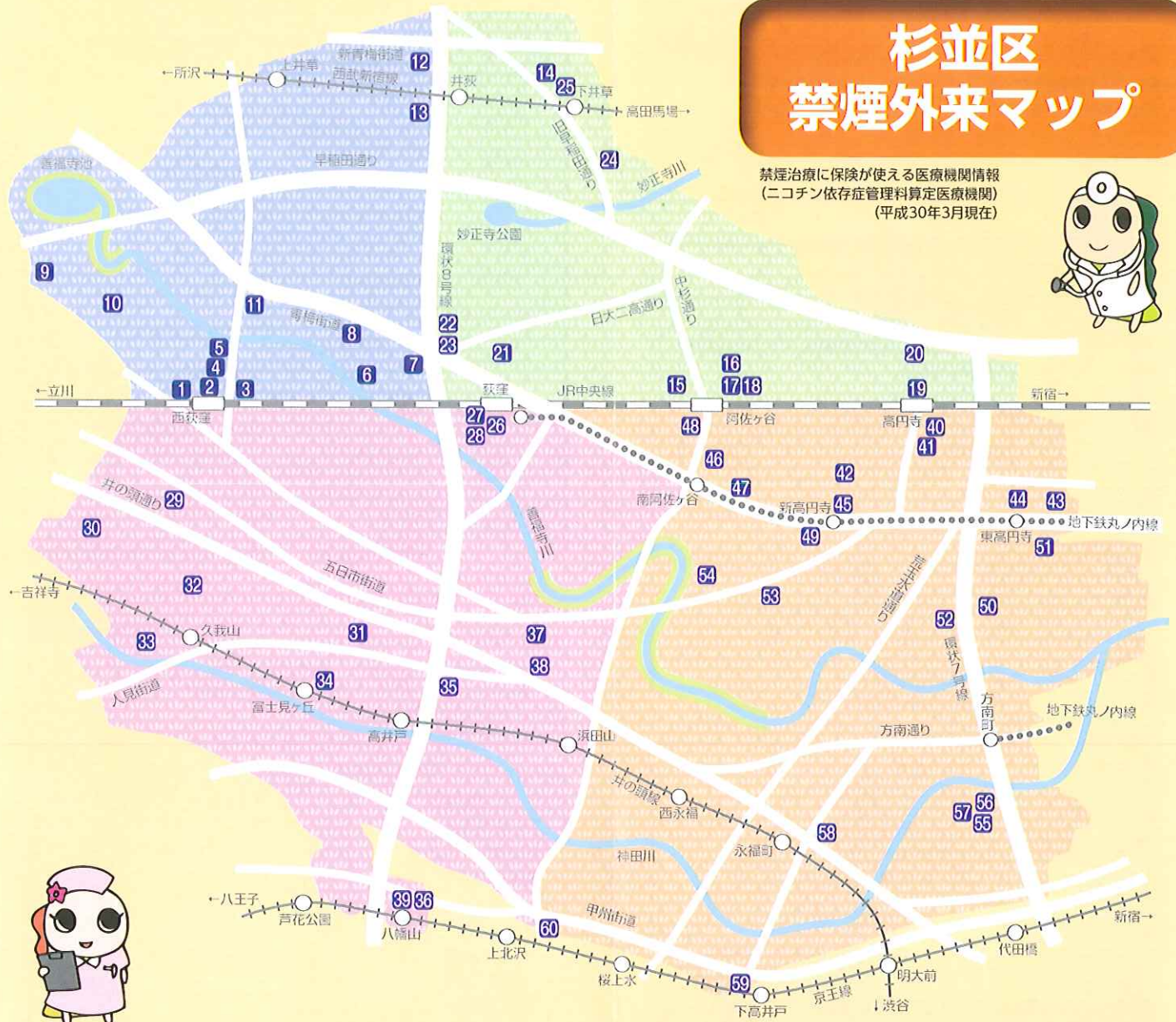
(注1)健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
(注2)ニコチンパッチは8週間、パレニコリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

(出典:禁煙支援マニュアル 厚生労働省)

杉並保健所 健康推進課
荻窪5-20-1 ☎03-3391-1355

杉並区 禁煙外来マップ

禁煙治療に保険が使える医療機関情報
(ニコチン依存症管理料算定医療機関)
(平成30年3月現在)



杉並区では、平成33年までに成人の喫煙率を男性20.4%、女性6.0%へ減らすことを目標としています。(杉並区健康づくり推進条例に基づく指標より)

1	ちぎら医院	西荻北3-4-4	3390-1238
2	山口内科耳鼻咽喉科	西荻北3-19-10	3301-8714
3	西荻クリニック	西荻北2-5-13 フレイス西荻1F	3399-0434
4	医療法人社団信隆会 中谷循環器内科クリニック	西荻北3-32-12 ルミノール西荻窪2F	6802-7914
5	大沼田メディカルクリニック	西荻北3-45-9	5310-7010
6	河合内科クリニック	上荻3-1-11	3399-8563
7	一般社団法人 衛生文化協会 城西病院	上荻2-42-11	3390-4166
8	柴田メディカルクリニック	上荻3-29-9 プランシュ上荻1F	3395-7608
9	善福寺クリニック	善福寺3-24-3	3395-6808
10	慶優クリニック	西荻北4-33-16	5303-1188
11	駒嶋医院	上荻4-30-12 ロイヤルプレイス西荻窪1・2F	3395-5513
12	井草内科クリニック	井草3-17-14 サイレンスミヨシ101	5311-7077
13	柁原医院	上井草1-25-18 1F	3399-8861
14	杉並すだクリニック	井草1-16-4	3395-1192
15	西公園前クリニック	阿佐谷北2-33-11	3339-1772
16	河北総合病院分院	阿佐谷北1-6-20	3339-0606
17	あさや耳鼻咽喉科	阿佐谷北1-4-6 コルヌイエ北阿佐谷1F東	3338-4133
18	河北サテライトクリニック	阿佐谷北1-3-12 樺ビルディングB館	3339-0808
19	アトラスレディースクリニック	高円寺北2-6-4 泉ビル3F	5327-6710
20	よしひさ内科クリニック	高円寺北3-35-26 T's garden高円寺1F	5327-5577
21	医療法人財団アドベンチスト会 東京衛生病院	天沼3-17-3	3392-6151
22	測之上クリニック	清水1-15-12 ローカス四面道1F	5382-0876
23	菊池脳神経外科	清水1-14-6 宮林ビル101	3399-8100
24	柿田医院	下井草2-23-5	3395-3602
25	山本クリニック	井草1-8-9 アセツ下井草100号室	3301-7856
26	荻窪駅前クリニック	荻窪5-27-8 FCビル4F	3220-9622
27	おぎくぼ内科クリニック	荻窪5-26-7 いづみビル2F	5347-2800
28	医療法人社団健友会 桃井診療所	荻窪5-13-2	3398-0723
29	松庵内科クリニック	松庵2-7-11 櫻井ビル	5370-2006
30	森谷医院	松庵1-8-6	3334-7285
31	ささき医院	宮前1-14-10	3332-4841
32	久我山おおすぎ診療所	久我山4-50-30	5336-6780
33	久我山クリニック	久我山3-27-5	5336-7078
34	屠(と)内科クリニック	高井戸西2-9-7 富士見ケ丘ステイハイムレジス1F	6662-6614
35	あおき内科クリニック	高井戸東3-26-12 高井戸医療ビル2F	3332-2525
36	フラテ痛みのクリニック	上高井戸1-7-25 ヴィラ八幡山101号室	3329-3733
37	佐々木内科・循環器内科クリニック	成田西2-11-6	5335-7121
38	わたなべ内科皮膚科クリニック	浜田山4-14-7	3318-8048
39	あべ内科消化器科クリニック	上高井戸1-8-4 Toya BLDG 3 3F	6426-0205
40	横山高円寺南医院	高円寺南4-29-9 第三穴吹ビル1F	6413-1097
41	医療法人社団 三友会 高円寺整形外科	高円寺南4-29-2 ミヤシタビル高円寺メディカルプラザ2F	5377-3291
42	林医院	高円寺南2-21-1	3311-1856
43	医療法人社団 碩和会 下平レディースクリニック	高円寺南1-4-12	5377-0834
44	ふじさきクリニック	高円寺南1-6-19	6912-9581
45	医療法人社団 名朋会 新高円寺駅前クリニック	高円寺南2-16-13 エルニド1F	5378-5830
46	はやま消化器内科クリニック	阿佐谷南1-17-17 朝倉ビル1F B室	3313-6600
47	医療法人社団 林聖徳外科メディカルクリニック	阿佐谷南1-9-2 GOOD BF1・1F	5305-8831
48	医療法人社団 昇陽会 阿佐谷すずき診療所	阿佐谷南1-9-2 GOOD 2F・3F	5377-1512
49	医療法人社団 ぼがり 駅前のだクリニック	阿佐谷南3-37-1 PLANO 5F	5335-7480
50	松浦クリニック	梅里1-6-3 プラムコートワタナベ103	3318-6101

51	立正佼成会附属佼成病院	和泉2-25-1	3383-1281	56	山川クリニック	和泉4-1-22 パークホームズ杉並和泉ザレジデンス地下1F	6304-7728
52	武正内科	和泉3-47-14	3311-3737	57	躍クリニック 1F・2F	和泉4-25-2	3325-5107
53	医療法人社団 めくみ会 杉並掘ノ内クリニック	堀ノ内2-29-14 ライオンズマンション新高円寺1F	5929-1611	58	医療法人社団 永健会 内山クリニック	和泉3-6-2 プラムビル1F	5355-3535
54	せいきょう診療所	松ノ木3-23-8	3313-7365	59	医療法人社団 真宏会 神馬クリニック	下高井戸1-1-6 神馬ビル1F	5355-1500
55	たけうち内科	成田東3-12-13	3313-8428	60	医療法人社団 大賀会 木暮クリニック	下高井戸1-41-6 上北沢森ビル1F-102	3329-3003
56	医療法人社団 共進会 ドーミー方南町クリニック	和泉1-38-12 ドーミー方南町1F	5329-5420				