

禁煙がむずかしいのは、意志が弱いからではありません。

ニコチンが持つ依存性が、あなたをとらえて放さないからです。

タバコをやめようと思っているあなたをサポートしてくれる場合があります。自分にあったサポートを選んで禁煙に何度でもチャレンジしてみましょう。

こんなにいいことが

禁煙の効果



- 【20分後】血圧がタバコを吸う前のレベルに戻る
- 【8時間後】血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
- 【24時間後】“心臓発作”の確率が減る
- 【48時間後】味覚、臭覚が改善する
- 【3ヶ月以内】循環機能が改善 歩行が楽になる
- 【1～9ヶ月以内】咳、鼻閉、疲労、息切れが減る 呼吸器感染を減らす
- 【1年後】冠動脈(心臓)疾患のリスクが喫煙者の1/2になる
- 【5年後】脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる
- 【10年後】肺がんの死亡率が、吸い続ける方の約1/2になる 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓 がんのリスクが減る
- 【15年後】冠状動脈疾患のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる

参考：米国対がん協会Q&Aによる(米国公衆衛生総監報告から)

◆ニコチン依存症スクリーニングテスト◆ 【TDS】

当てはまる項目に✓を入れてください。
該当しない場合はいいえとお答えください

	設 問 内 容	はい	いいえ
問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うことがありましたか		
問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		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか		
問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)		
問5	問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		
問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		
問7	たばこのために自分に健康問題がおきているとわかっているのに、吸うことがありましたか		
問8	たばこのために自分に精神的問題(喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態)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		
問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		
問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		

「はい」は1点、「いいえ」は0点として計算



合計得点

禁煙への近道

あなたの決意をサポートします



◆機関名◆

愛知県津島保健所



3つの禁煙サポート あなたに合うサポートはどれ？

その1 禁煙外来に行く

標準禁煙治療プログラム



12週間に渡り計5回受診
初回に禁煙開始日を決め、2週間後、4週間後、
8週間後、12週間後に禁煙継続のため受診

費用：2万円程度(飲み薬で治療し、
保険適用3割自己負担の場合)

◎飲み薬(バレニクリン)

・そのほか 医療用ニコチンパッチ

◎専門家として相談

期間：約3か月

飲み薬(バレニクリン)って？

ニコチンを含まない飲み薬
効果：ニコチンの禁断症状を抑えるほか、
タバコがおいしいと感じにくくし喫煙欲求を抑えます



地域の禁煙外来医師も、
「やってみる価値がある」
と勧めています



保険適用は・・・下記の①から④の要件を満たす者

- ①ニコチン依存症スクリーニングテスト 5点以上(裏面)
- ②35歳以上については、ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意
※保険診療の適用があっても薬物が使えない場合があります
※受診方法についてはあらかじめ電話でお問い合わせください
※過去1年間に健康保険等で禁煙治療を受けたことがある場合、平均継続回数が2回以上であること。但し、過去1年間に治療が無い場合は適用となります。

※保険診療機関は、別紙一覧表をご覧ください

◆禁煙支援医療サポート機関データベース◆

<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

禁煙治療費は高い？

1日に1箱(500円)吸うと
2か月で約 30,000 円！
禁煙治療費のほうが安い！

吸い続ければ、1年間で約 18 万円
を燃やすことに・・・

その2 薬局に行く

禁煙サポート薬局

薬剤師が禁煙のコツをアドバイスしたり、
タバコに関する不安や疑問等
様々な相談にお答えします

費用：相談は無料

禁煙補助剤の購入は実費

- ・市販用ニコチンパッチ
- ・ニコチンガム



期間：約3か月

その3 保健センターに行く

禁煙教室や健康相談等

費用：無料

面接、電話等

※自治体により事業内容が異なりますので、電話でご確認ください



◆各市町村保健センター◆

津島市：0567-23-1551	あま市：052-443-0005(基目寺)
愛西市：0567-28-5833	052-441-5665(七宝)
弥富市：0567-65-1111	052-443-3838(美和)
大治町：052-444-2714	蟹江町：0567-96-5711
飛島村：0567-52-1001	

津島保健所管内禁煙支援医療機関等一覧

◎ 病院・診療所(禁煙治療保険適用医療機関) ※ 2019年9月1日現在の情報です。診療日・診療時間、予約の有無などを確認の上、受診して下さい。

市町村	医療機関名	住所	電話	市町村	医療機関名	住所	電話	
津島市	神守診療所	神守町中町31-1	0567-28-3650	あま市	村上医院	七宝町徳実郷53-2	052-443-7771	
	医療法人 杉山クリニック	中地町4-57-6	0567-26-2006		マスブン医院	甚目寺松山80	052-445-3037	
	医療法人一明会 井田医院	西柳原町1-69-1	0567-26-2676		小野クリニック	小路3-9-6	052-445-2221	
	平井クリニック	高台寺町茶木原59	0567-33-0888		原クリニック	森4-2-2	052-441-1117	
	医療法人 ジュンクリニック	橋詰町3-51	0567-22-2333		フジノ内科	木田飛江ノ見70-1	052-441-2713	
	医療法人行健会 彦坂外科	東愛宕町3-93-1	0567-25-8355		加藤医院	七宝町川部折戸11	052-441-5557	
	はせ川外科	神守町古道34	0567-24-3370		駅前ふじたクリニック	甚目寺五位田103	052-462-0222	
	奥村クリニック	申塚町1-122	0567-22-2600		医療法人宮地会宮地クリニック	篠田小塚48	052-444-1064	
	たご耳鼻咽喉科	蛭間町字宮重557	0567-24-3313		脳神経外科のぞみクリニック	篠田寺後75-1	052-443-5533	
	つしまセントラルクリニック	今市場町2-41-2	0567-55-9111		大治町	はら医院	大字花常字福島34-1	052-443-6662
	医療法人参育会 加藤医院	宇治町小切120-1	0567-24-1515			中原クリニック	三本木屋形185	052-449-1313
	あいち健康クリニック	藤里町2-5	0567-26-7328			みずのホームクリニック	大字西條字土井ノ池31-4	052-444-2270
	岡田クリニック	津島北新開329	0567-97-3329			医療法人葉倫会 みきクリニック	三本木屋形106	052-444-7005
	ひだかファミリークリニック	東柳原町4-19-1	0567-26-2220			むらかみファミリークリニック	大字中島字中田85	052-445-1222
愛西市	とみたハートクリニック	東保町権右44	0567-26-0207	蟹江町		山本医院	城4-423	0567-95-9311
	加藤クリニック	草平町草場115-2	0567-22-3000		前田内科	富吉4-100	0567-95-8434	
	羽賀糖尿病内科	西保町堤外新田3514-1	0567-28-7700		増田医院	城2-496	0567-95-1615	
	鈴木整形外科	日置町本郷71	0567-28-8838		みなと医療生活協同組合 かにえ診療所	大字今字下六反田11	0567-94-1611	
	角鹿医院	須依町庄屋敷76-1	0567-28-0135		医療法人 久保田内科クリニック	富吉3-230	0567-96-2600	
	山田ファミリークリニック	日置町山の池79	0567-22-3323		さらクリニック	富吉4-39	0567-94-6077	
	医療法人洋和会 横井クリニック	柚木町東田面1122-12	0567-28-0567		やまだクリニック	大字須成字西市之坪1616-1	0567-96-5600	
弥富市	愛知県厚生農業協同組合連合会 海南病院	前ヶ須町南本田396	0567-65-2511		成山ひだまりクリニック	学戸1-39	0567-94-7680	
	医療法人本庄会 笹医院	前ヶ須町午新田669-3	0567-67-0271					
	小笠原クリニック	鍋平2-6	0567-56-5533					
	日比クリニック	平島町喜右味名24-1	0567-65-6666					

◎ 禁煙サポート薬局 ※ 愛知県薬剤師会認定 禁煙サポート薬剤師が在籍する薬局(2020年9月30日まで)

市町村	薬局	住所	電話	市町村	薬局	住所	電話
津島市	(名)野田薬局	橋詰町2-17	0567-26-2672	弥富市	ふた葉薬局 弥富店	海老江1-52	0567-65-8900
	天王調剤薬局	埋田町1-18-2	0567-55-9926		くるみ調剤薬局 やとみ店	稲吉2-10-3	0567-68-2214
	カシク薬局	唐臼町当理27	0567-31-4738	あま市	ツシ薬局 本郷店	本郷柿ノ木122	052-449-6080
	浅井薬局 申塚店	申塚町1-124-1	0567-25-9616		ささやま調剤薬局	小路3-9-8	052-445-1105
愛西市	アサヒ薬局	大井町宮新田32-22	0567-32-0933	蟹江町	青空薬局 蟹江店	城2-490-1	0567-96-8931

禁煙支援医療機関データベース: <http://pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

禁煙外来を受診して

愛西市 50代 女性

思い切って禁煙外来に行った。飲み薬で、タバコを吸ってもおいしくないと感じ本当に楽にやめられた。

蟹江町 70代 男性

「禁煙の近道」を歯科医院でもらい、保健センターに相談し、ニコチン依存が高いため、禁煙外来をすすめられる。自力で頑張ってみたが、なかなかやめられないから禁煙外来を受診。最初は吸いたい気持ちがあったが、今は大丈夫。

禁煙サポート薬局と

津島市 50代 男性

きっかけは、私よりヘビースモーカーの先輩がニコチンガムにて禁煙を始め1ヶ月たった頃、この先輩ができるなら私でも禁煙できるだろうと思い、ニコチンガムを薬局で購入して禁煙を始めた。2ヶ月ぐらいでニコチンの禁断症状もなくなり、意外にも短期間にてやめることができた。先輩と励ましあい、「先輩でもできそうだから、私にできないことはない」という、競争心があったから禁煙できたと思う。

保健センターと

あま市 50代 男性

40代の頃、人間ドッグで肺に異常が見つかり精密検査を受けた医師から禁煙するよう言われた。その日のタバコを全部処分し、その足でプールを申し込み、水泳に熱中。現在、肺機能は人並み以上と言われている。

歯科医院を受診して

弥富市 50代 男性

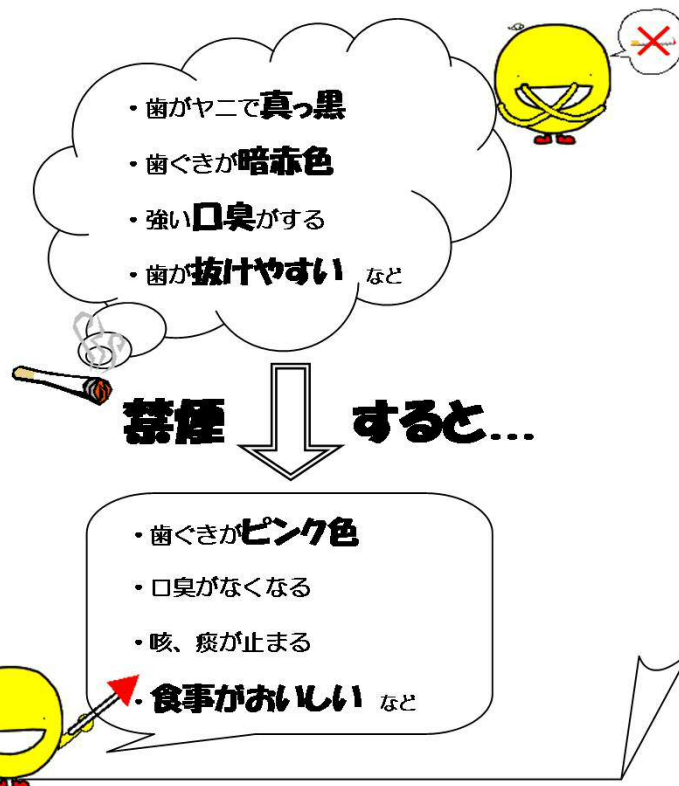
きっかけは、歯医者さんの一言「歯槽膿漏でたばこを吸い続けると、もっと歯が抜けるかもしれませんよ」です。身の回りにたばこを置いて、「でも今は吸わない、今は吸わない」と暗示をかけ続け、吸わなくなって5年たちました。禁煙できたと思います。

禁煙すると お口も歯っぴい!!

ご存知ですか??

喫煙は、歯周病の原因のひとつです!!

タバコに含まれるタールやニコチンなどの有害物質が血液の循環や免疫機能を弱めるため、体だけでなくお口の中にも悪い影響を及ぼします。



禁煙で美しく健康な歯と歯ぐきを守りましょう!
かかりつけ歯科医へぜひ、ご相談ください