

まだ、踏み切ることのできない あなたへ
禁煙外来を利用して…

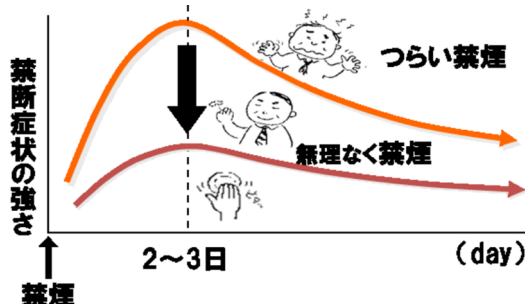


そろそろ **卒煙** しませんか？

上手に禁煙するためには

◆医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用するほうが、自力で禁煙する場合に比べて、
「①比較的楽に」、「②より確実に」、「③あまりお金をかけずに」たばこをやめられます。

① 「比較的楽に」やめられる



③ 「あまりお金をかけずに」やめられる

【3ヶ月の治療費用とたばこ代の比較】

<治療例> 注)自己負担額3割負担として
(貼り薬) ニコチンパッチでの治療
約 13,000 円 (診療代及び薬代)

*治療に用いる薬については
医療機関でご確認ください。

たばこ代 (90日)
(1箱 ¥550: 1日1箱)
49,500円

vs

喫煙は「治療が必要な病気」という考えのもと、
“医療機関で健康保険による治療”が受けられるようになりました。

② 「より確実に」やめられる

禁煙補助薬で禁煙成功率が3~4倍にアップします。
医師の指導を受けるとその内容に応じてさらにアップ！

※薬局・薬店でも、一般用医薬品(OTC医薬品)
として、禁煙補助薬が購入できます。

たばこ代と比べると
治療費の方が安い…
楽に禁煙できるなら
チャレンジしてみよう！

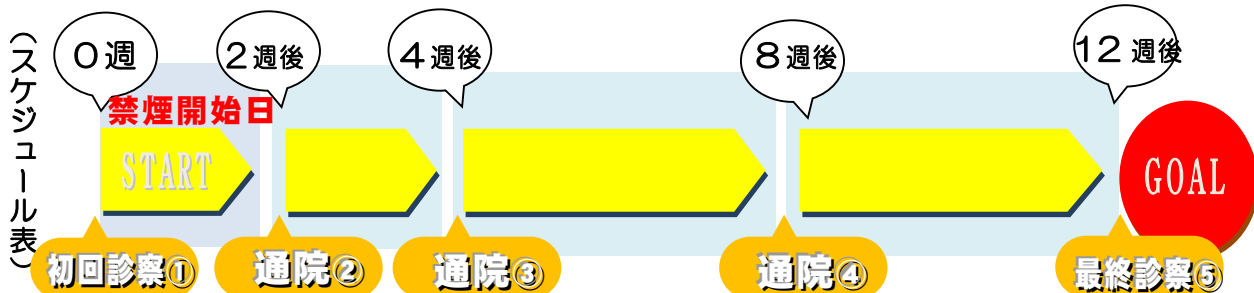


《禁煙治療スケジュール》

健康保険を使った禁煙治療は、12週間(3ヶ月)で5回の診察を受けます。

2006年から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。

治療は一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。



*治療は5回全て受診をしたほうが、禁煙成功率が高いことが分かっています。

*禁煙できなくても治療は最後まで続けましょう。

参考:禁煙支援マニュアル(第2版)増補改訂版
禁煙治療の為の標準手順書(第6版)

禁煙外来を利用した

卒煙者からの応援コメント 裏面へ

— 30歳代 男性 —

●禁煙しようと思ったきっかけ

喫煙所を探すのが面倒。
家族・職場からのプレッシャーもあり。

●禁煙を成功させて変わったことは？

運動時、カラダの動きに違いあり。
特に持久力の変化を実感！

(禁煙9ヶ月目にマラソン大会に
参加しました)

●あなたへのアドバイス

失敗しても、1年経過すれば、禁煙外来で再チャレンジ可能。
気軽に始めても良いのでは。
周囲の多くの人に禁煙を始めたことを伝えるべき。
周囲の応援の力は大きい！

●禁煙外来を利用した感想は？

職場の先輩の勧めで受診。
薬の処方だけではなく、
初回から話をよく聞いてもらった。
対応が丁寧だった。
受診に至った経緯を自ら振り返る事が
できてよかった。
モチベーションが継続できた。

— 60歳代 男性 —

◆禁煙しようと思ったきっかけ

吸い始めて40年 初めての禁煙
孫に嫌われたくない。還暦をきっかけにチャレンジ。
かかりつけ医からも勧められていた。

◆禁煙外来を利用した感想は？

自力での禁煙は困難。禁煙外来を受診。
服用薬の効果で、イライラなどの禁断症状
は感じなかった。

◆禁煙を成功させて変わったことは？

あまり変化は感じないが、
体調が良くなっている気がする。

◆あなたへのアドバイス

禁煙をする動機をはっきりと。禁煙したい意思と、服薬で、
“吸いたい気持ち”を抑える。2つの相乗効果が大事。
今まで、たばこに費やしていたお金は孫のために！

***やめようと思ったら、失敗しても損はない！ とりあえずやってみる。
*あなたの“禁煙スタイル”は禁煙外来で見つけよう！
*タバコをやめた、新しい自分に期待！**

《市原市内の禁煙治療に保険が使える医療機関》

参考 日本禁煙学会ホームページ 2021.8.1時点
ちば医療ナビ(禁煙で検索) 2021.11.9時点

医療機関名	住所／電話番号
1 医療法人社団裕人会 辰巳台クリニック	市原市辰巳台東 3-15-2 ☎ 0436-76-8800
2 医療法人社団高原会 原村医院	市原市玉前 76 ☎0436-21-1259
3 日高クリニック	市原市八幡 594-8 ☎0436-40-3366
4 寺嶋医院	市原市八幡 1349-3 ☎ 0436-41-9981
5 医療法人社団 内田医院	市原市姉崎 1875 ☎0436-61-1201
6 独立行政法人労働者健康安全機構 千葉労災病院	市原市辰巳台東 2-16 ☎0436-74-1111
7 医療法人社団司健会 市原健康クリニック	市原市東国分寺台 1-1-12 ☎0436-26-8105
8 医療法人社団 千寿雅会 長谷川病院	市原市八幡 115-1 ☎0436-41-0453
9 医療法人社団養生会 小野木医院	市原市能満 1845-37 ☎0436-75-4049
10 医療法人社団豊整会 奥田外科医院	市原市辰巳台西 1-5 ☎0436-74-1868
11 医療法人社団俊誠会 五味クリニック	市原市姉崎東 2-2-6KTビル5階 ☎0436-61-0028
12 ゆむら内科循環器科	市原市西国分寺台 1-2-1 ☎0436-24-4477
13 医療法人社団暉桜会 碓井クリニック	市原市ちはら台東 1-1-6 ☎0436-50-2050
14 医療法人社団仁敬会 いまい内科・循環器クリニック	市原市八幡 810-3 八幡東駅前ビル3F ☎0436-37-3355
15 医療法人社団 総星会 五井クリニック	市原市五井 1980 ☎0436-20-8211
16 医療法人社団千陽会 ちぐさクリニック	市原市千種 2-9-1 ☎0436-20-0336

医療機関名	住所／電話番号
17 医療法人社団 健貴会 菊間クリニック	市原市菊間 1705-10 ☎0436-43-3025
18 野崎医院	市原市五井中央西 1-34-5 ☎0436-21-1507
19 医療法人社団 仁徳会 みつはし内科クリニック	市原市牛久 879-1 ☎0436-92-1717
20 高岡クリニック	市原市姉崎西 1-12-28 ☎0436-62-0036
21 仁天堂医院	市原市牛久 1192 ☎0436-92-0015
22 千葉県循環器病センター	市原市鶴舞 575 ☎0436-88-3111
23 医療法人社団 医英会 若宮クリニック	市原市八幡 1640 ☎0436-41-3261
24 若宮渡部医院	市原市若宮 3-3-16 ☎0436-43-0609
25 医療法人社団 慈協会 市原メディカルキュア	市原市姉崎 658 ☎0436-61-0519
26 帝京大学ちば総合医療センター	市原市姉崎 3426-3 ☎0436-62-1211
27 医療法人芙蓉会 五井病院	市原市五井 5155 ☎0436-25-5151
28 姉崎駅前クリニックカンティ-	市原市姉崎東3-1-3小泉ビル3階 ☎0436-26-7755
29 医療法人社団大岡会 光クリニック	市原市更級 1-7-16 ☎0436-20-6166
30 うるいど南クリニック	市原市うるいど南 2-1-3 ☎0436-37-6263
31 おもて内科糖尿病クリニック	市原市ちはら台東 8-17-4 ☎0436-52-8011
32 医療法人社団 平山医院	市原市磯ヶ谷 2067 ☎0436-36-0071

★受診の可否、診療時間や予約の必要性等は 必ず 各医療機関にご確認ください！

発行：市原地域・職域連携推進協議会

事務局 市原保健所(市原健康福祉センター) 電話 0436-21-6391