

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



# 卒煙 しませんか？

禁煙治療は禁煙補助薬の処方だけではありません。

専門の医療者から禁煙アドバイスをもらえます。

自身での禁煙と比べてより **楽に 確実に** 禁煙できます。

## 治療のモデルケース

### 標準禁煙治療の流れ

(一定の条件を満たせば、健康保険で治療が受けられます)

禁煙治療は、12週間にわたり計5回の診療が基本です。

禁煙のスケジュール	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件確認
初回診療	1 喫煙状況の確認 2 呼気一酸化炭素濃度の測定 3 禁煙補助薬の処方 4 禁煙継続に向けてのアドバイス、 ニコチン製剤の選択と説明
再診①(2週間後)	
再診②(4週間後)	
再診③(8週間後)	
再診④(12週間後)	

「治療費」と「タバコ代」の比較  
**タバコ代より治療費の方が安い**

禁煙治療は **2万円** < タバコ代は **5万400円**

保険適用(3割負担)  
の場合 1万3千円~  
2万円程度

1日1箱(約600円)  
×12週間(84日)  
で計算

卒煙に成功すれば、年間約22万円の節約に。  
海外旅行(約20万円\*)や、最新スマートフォン  
(約15万円)など、自分へのご褒美にも!

\*2023年 旅行・観光消費動向調査より(観光庁)

## 卒煙者からのコメント

### 禁煙外来を利用した40歳代男性

#### ●禁煙しようと思ったきっかけは？

- ・喫煙所を探すのが面倒
- ・家族から **強い** 勧めがあった

#### ●禁煙外来を利用した感想は？

- ・会社からのすすめで受診した
- ・初回から話をよく聞いてもらった
- ・対応が丁寧だった
- ・禁煙するモチベーションが継続できた

#### ●禁煙を成功させて変わったことは？

- ・運動時、からだの動きに違いを感じた
- ・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)

禁煙を失敗しても、  
損はありません。

「とりあえずやってみる」という気持ちで  
まずはチャレンジしてみましよう!

加熱式たばこを喫煙している  
ニコチン依存症患者も禁煙治療の  
対象となります。

出典 禁煙治療のための標準手順書(第8.1版) / 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

発行:市原地域・職域連携推進協議会 ~市原に住む人、働く人の健康づくりを考えています~

事務局:千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)市原市五井中央南1-2-11 ☎0436(21)6391(R6年6月改定)

# 《市原市内の禁煙治療に保険が使える医療機関》

○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。

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	市原市南国分寺台5-1-7 ☎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2-6 KT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	市原市五井中央南1-16-10 ☎0436-20-8211
16 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
17 野崎医院	市原市五井中央西1-34-5 ☎0436-21-1507

医療機関名	住所／電話番号
18 すずらんクリニック	市原市牛久879-1 ☎0436-92-1717
19 高岡クリニック	市原市姉崎西1-12-28 ☎0436-62-0036
20 仁天堂医院	市原市牛久1192 ☎0436-92-0015
21 千葉県循環器病センター	市原市鶴舞575 ☎0436-88-3111
22 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
23 医療法人社団十九六会 若宮渡部医院	市原市若宮3-3-16 ☎0436-43-0609
24 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
25 姉崎駅前クリニック カンディー	市原市姉崎東3-1-3 ☎0436-206-7755
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 医療法人社団 大岡会光クリニック	市原市更級1-7-16 ☎0436-20-6166
28 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 ☎0436-20-2846
29 うるいど南クリニック	市原市うるいど南2-1-3 ☎0436-37-6263
30 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
31 医療法人社団芙蓉会 五井病院	市原市五井5155 ☎0436-25-5151
32 医療法人社団 平山医院	市原市磯ヶ谷2067 ☎0436-36-0071
33 若宮中央医院	市原市若宮3-2-3 ☎0436-41-8180

出典 日本禁煙学会ホームページ (令和6年1月1日現在)

○掲載している医療機関リストは、作成日時点の情報です。  
最新の医療機関については、下記 QR コードから確認してください。



最新の医療機関はこちらから(一般社団法人日本禁煙学会 HP)  
千葉県内の禁煙治療に保険が使える医療機関一覧  
医療機関の地図もみることができます。



ニコチン依存度テストをしてみませんか？！  
5点以上で「ニコチン依存症」と診断されます。  
注：最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん