

禁煙外来Map



タバコをやめたいと思っているあなたを応援します

健康保険をつかって医療機関で禁煙治療を受けることができます

医療機関で禁煙治療を受けると成功率が高まるという報告もあります。これまでうまくいかなかった方も挑戦してみませんか？

秋田県では、平成29年度までに習慣的に喫煙する方の割合を減らすことを目指しています。

	H24年度	→	H29年度（目標）
男性	33.5%	→	27.6%
女性	9.8%	→	7.9%

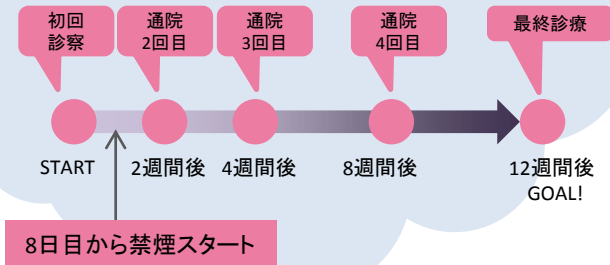
禁煙治療って何をするの？

通常3カ月（12週間）で5回程度の診察を受けます。診察に行くとはじめに喫煙状況などから健康保険等で治療が受けられるかをチェックします。

毎回の診察では、

- ・禁煙補助薬の処方
- ・一酸化炭素（タバコに含まれる有害物質）濃度測定
- ・医師のアドバイスを受けることができます。

健康保険等を使用した禁煙治療のスケジュールは？



参考資料：日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第5版：2012

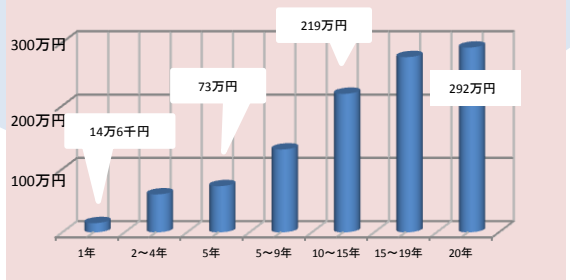
費用はどれくらいかかるの？

健康保険等を使う治療の場合

3カ月 計5回→13,000～19,000円程度※

※「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第5版：2012」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみをおこなった場合の自己負担額（3割負担として12,830～19,090円）にもとづく。

1日1箱400円の人が禁煙すると貯金できるかも



● お医者さんのサポートで禁煙をはじめてみませんか ●

「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院（禁煙外来）を受診することをおすすめします。タバコに対する「心理的依存（習慣）」、イライラなどの離脱症状（禁断症状）を起こす「ニコチン依存」は、医師やお薬の力を借りなければなかなか克服できるものではありません。

2006年4月から、一部の施設で禁煙治療が保険適用となり、条件を満たして医師が必要と認めた場合、一定期間の禁煙治療の受診に保険が使えます（外来診療のみ）。

また、医療機関では禁煙の成果が一目瞭然とわかるような測定機器を備えています。まずはお医者さんにご相談ください。



健康保険等で禁煙治療が受けられる管内の医療機関

※2014年4月時点

場所は下記Noと右の地図Noを照らし合わせてご覧ください。

No	病院名	診療時間	受付時間	診療日	連絡・予約等
①	本荘第一病院0184-22-0111 予約：院内保健センター 0184-27-1117 由利本荘市岩瀬下110	8:30~12:00	8:30~11:00 (月~金) 8:30~10:30 (土)	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●×●●××	事前予約 必要 窓口は「院内保健センター」
②	(医) さとうハートクリニック 0184-23-8600 由利本荘市石脇字田尻野6-53	8:30~12:00 15:00~18:00	7:30-12:00 15:00-18:00	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●×●●××	予約 不要 祝休
③	わかまつ内科クリニック 0184-22-7521 由利本荘市東梵天297-1	8:30~12:00 15:00~18:00	診療時間と同じ	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●×●●××	事前予約 必要 祝休
④	梵天内科クリニック 0184-28-0015 由利本荘市東梵天171-1	9:00~12:00 14:00~18:00	診療時間と同じ	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●●●●●××	予約 不要 祝休
⑤	木村医院 0184-56-2005 由利本荘市矢島町七日町字七日町39	8:15~12:00 14:00~17:00	7:00-12:00 14:00-17:00	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●●●●●××	午後受診の場合、 事前連絡必要 祝休
⑥	すずらん診療所 0184-62-8065 にかほ市平沢字行ヒ森10-7	8:30~12:00 14:30~17:30	診療時間と同じ	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●×●●××	事前予約 必要 祝休
⑦	にかほ市国民健康保険小出診療所 0184-36-2124 にかほ市中三地字前田14-1	8:30~12:30 14:30~17:15	7:00-11:30 13:00-16:30	月火水木金土日 ●×●●××× ×●××●××	事前連絡 必要 祝休
⑧	にかほ市国民健康保険院内診療所 0184-36-2150 にかほ市院内字メカケ7-1	8:30~12:30 14:30~17:15	7:00-11:30 13:00-16:30	月火水木金土日 ×●××●×× ●×●××××	事前連絡 必要 祝休
⑨	加藤医院 0184-35-2543 にかほ市平沢字上町85-3	8:30~12:00 15:00~18:00	8:30-12:00 15:00-18:00	月火水木金土日 ●●●●●●× ●●●●●●××	予約 不要 祝休

ご存知ですか？

屋外でタバコを吸っても、屋内の子供はタバコの煙を吸収しています

屋外でタバコを吸う家庭の子供の尿中ニコチン濃度を測定すると、
非喫煙家庭の子供の7倍のニコチンが検出されたとの報告があります。
たとえタバコの煙がかからないようベランダで喫煙していても、
周囲の人におよぼすタバコの影響がないとはいえないのです。



本荘地区



矢島地区



仁賀保地区



健康保険適用となる条件は？

- ◆タバコ依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断されること
- ◆1日喫煙本数×喫煙年数=200以上であること
- ◆ただちに禁煙する意思があること
- ◆禁煙治療を受けることに文書で同意すること

ニコチン依存症を判定するテスト

各設問に対し「はい」または「いいえ」で回答。合計点が5点以上でニコチン依存症と判定されます。

	項 目	はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	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いましたか？		
Q2	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すか？		
Q3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなる ことがありますか？		
Q4	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 ・頭痛 ・ゆううつ ・胃のむかつき ・脈が遅い ・手のふるえ ・食欲または体重増加 ・眠気		
Q5	Q4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？		
Q6	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？		
Q7	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？		
Q8	タバコのために自分に精神的問題※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？		
Q9	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？		
Q10	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？		

※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、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。
出展：Kawakami,N.et al.:Addict Behav 24(2):155,1999

お問い合わせや禁煙に関するご相談はこちらまで

由利地域振興局福祉環境部
(由利本荘保健所)
健康・予防課 健康・予防班
〒015-0885 由利本荘市水林408
Tel 0184-22-4122



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

保健グループ

〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50

シティビル秋田2階

Tel : 018-883-1893 Fax : 018-883-1451

ホームページ

協会けんぽ 秋田

検索

