

# おしえて、た・ば・こ!!



以前、禁煙に失敗した。今回もムリなのでは…

たばこがやめられないのは、あなたのせいではありません。

『**ニコチン依存症**』という病気です。

禁煙に成功した人の多くも実は何度も失敗し、再チャレンジしています。あきらめないでください！ 専門家があなたの禁煙チャレンジをお手伝いします。禁煙治療に通うことで、一人で挑戦するより、禁煙の可能性が3～4倍上昇するといわれています（※1）。

軽いたばこに変えたから大丈夫。

軽いたばこも、『加熱式たばこ』もたばこです！軽いたばこは無意識のうちに本数が増えたり、根元まで吸ってしまったりすることがあります。

加熱たばこには依存のもとになるニコチンが含まれますし、加熱式タバコを吸って吐いた息には、ニコチンや他の有害な物質は含まれています。新型たばこは特別な感じがしますが、やっぱり、『たばこ』なのです。

けむりの出ないたばこだから  
周りに迷惑かけないでしょ。

たばこをやめたら、太るでしょ。

- ・味覚や臭覚が戻って食事がおいしくなる
- ・胃腸の血流がよくなり食欲が正常に戻る
- ・口寂しさから間食が増える（※2）

禁煙後の体重増加は一時的であり、持続的に増加する傾向はないという研究結果が出ています（※1）。間食の内容を見直す、こまめに体を動かすなどご自身に合った方法を見つけましょう。

家族とは別の場所で吸ってるから、大丈夫でしょ。

受動喫煙は分煙では防げません。換気扇の下やベランダで吸っても、吐く息や髪、衣服に有害物質は残っています。

受動喫煙で亡くなる方は年間推計1万5千人といわれ、乳幼児突然死症候群との関連も報告されています（※3）。あなただけでなく、家族の健康も守っていきましょう。

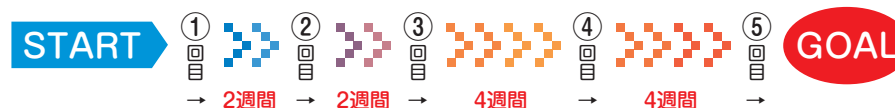
## 武蔵野市内で **健康保険が使えます** 禁煙治療ははじめませんか

そろそろ禁煙を考えようかな、そんなあなたに…

- ①ニコチン依存度チェックで5点以上（詳細は市ホームページをご覧ください）
- ②35歳以上で「1日のたばこの本数と喫煙年数」が200以上  
（※35歳以下であれば200未満でも可）
- ③あなた自身が、禁煙したいと思っている
- ④医師の説明に同意できる

一定の要件を満たす方は健康保険が適用されます。

### 禁煙治療は⑤回の通院が目安！



### 禁煙のくすりは、貼り薬か飲み薬のどちらか！ ～ 特徴と費用目安 ～

#### 貼り薬

- ・ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です（皮膚の発赤やかゆみが出ることがあります）
- ・8週間を目安に容量を小さくしていきます
- ・人に気づかれません
- ・費用は13,000円程度

#### 飲み薬

- ・ニコチンを含みません
- ・最初の7日は喫煙OKですが、たばこが美味しくなくなります
- ・12週間服用します
- ・費用は19,000円程度

※費用は、健康保険使用、3割負担で計算。2014年4月診療報酬改定に基づき算出  
※上記の薬の他に薬局で購入できるニコチン入りガムを補助的に使うこともできます。急な喫煙欲求に対応することができます！詳しくは薬局、禁煙外来を設置の医療機関にお問い合わせください。

## 武蔵野市 健康福祉部健康課

吉祥寺北町4-8-10 ☎0422-51-0700

<http://www.city.musashino.lg.jp/>

保険診療で

# 武蔵野市内で禁煙治療が受けられる医療機関マップ

※受診の際には予約が必要です。  
来院の前に各医療機関にお問い合わせください。



	所在地	医療機関名	TEL
①	吉祥寺東町 1-19-23	松井健診クリニック吉祥寺ブレイス	22-2270
②	1-8-6 カーサカルム吉祥寺 2F	吉祥寺榊原クリニック	48-6311
③	吉祥寺南町 2-17-2 リーラ南町 102	かえで内科クリニック	24-7065
④	3-14-4	吉祥寺南病院	45-2161
⑤	5-12-6	吉祥寺南町診療所	49-9820
⑥	吉祥寺本町 2-10-12 コリドール吉祥寺 102	晴朗クリニック	23-7234
⑦	2-13-4 井野ビル 202	吉祥寺メディカルクリニック	23-2820
⑧	2-14-5 SAURUS 吉祥寺 2F	中じまクリニック	21-6251
⑨	吉祥寺北町 2-5-17	沼田内科小児科医院	22-7260
⑩	1-12-10 武蔵野タワーズスカイゲートタワー 5F	タワーズ内科クリニック	50-1331
⑪	1-17-2 ステラ武蔵野 2F	内科いしだクリニック	53-1115
⑫	中町 1-23-3 アドリーム三鷹 1F	きくぎとファミリークリニック	56-3255
⑬	2-31-12	中町内科医院	55-1203

	所在地	医療機関名	TEL
⑭	西久保 2-17-11	むさしの共立診療所	52-2512
⑮	3-2-22 イノグリーンフォレスト 1F	かたおか医院	50-5311
⑯	緑町 2-1-33	武蔵野陽和会病院	52-3212
⑰	関前 5-21-5	境橋クリニック	53-5984
⑱	境 1-5-4	春木医院	51-4567
⑲	1-9-9 温泉通りビル 1F	かみやま内科クリニック	60-3188
⑳	2-14-1 スイング 8F	スイング・ビル野崎クリニック	36-3534
㉑	2-15-5	かしわでクリニック	38-7277
㉒	境南町 1-30-16	いちむら内科クリニック	39-4123
㉓	2-12-12 ヴィラキャスケード 1F	若狭内科クリニック	34-5266
㉔	3-14-6 山桃ビル 3F	湯川リウマチ内科クリニック	31-1155
㉕	3-15-21	前澤クリニック	30-2861
㉖	桜堤 2-8-55-118	桜堤ファミリークリニック	53-1111