

確認! 健康保険適用となる条件

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう。

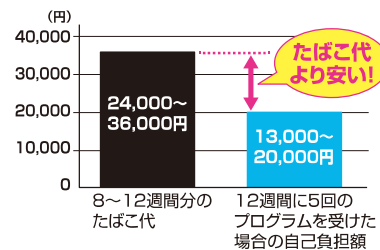
- 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト(下表)の結果が5点以上である
- 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 35歳以上の方については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

ニコチン依存症のスクリーニングテスト		はい(1点)	いいえ(0点)
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていましたか。		
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。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
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		
5	4 できなかった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、たばこ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。		
7	たばこ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。		
8	たばこのために自分に精神的問題 ^(注) 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。		
9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10	たばこ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。		
(注)禁煙や本数を減らしたとき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。		合計	

知ろう! 健康保険適用時の禁煙治療に係る費用

12週間に5回のプログラムで、
13,000円～20,000円 程度です。

12週間という期間で考えてみると、保険診療で禁煙治療を受けた場合(12週間に5回)の自己負担額は、1日1箱(430円換算)喫煙する場合の8～12週間分のたばこ代と比べて、安くなる計算になります。そして、禁煙後は、たばこ代がゼロ、禁煙のメリットまで受けられ一石二鳥の効果です。



本リーフレットは、「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)及び「禁煙治療のための標準手順書第7版」(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)を参考に作成しています。

さいたま市健康づくり推進協議会

<事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4 TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967

このリーフレットは30,000部作成し、1部あたりの印刷経費は10円です。

たばこをやめたい と考えている方へ

始めよう! できることからひとつでも



禁煙は自己努力でも可能ではありますが、たばこのニコチンには依存性があるため、やめようと思ってもなかなかやめにくいこともわかっています。医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるため、**比較的スムーズに禁煙することが可能で、自己努力と比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなる**と言われてしています。

何度もやめようとして失敗している方も、まずは、その一歩が大切です。禁煙治療を行っている医療機関(禁煙外来)に相談してみませんか。

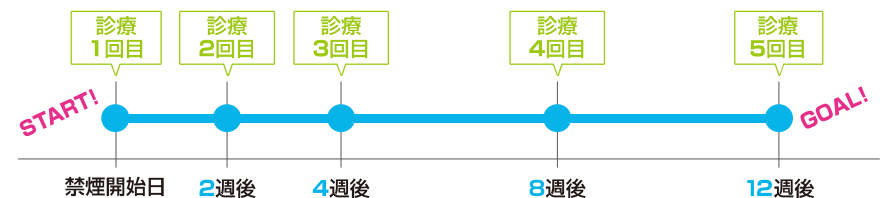
※記載している医療機関の情報は2020年8月1日時点のものです。

知ろう! 禁煙治療の内容

- **ニコチン依存度の判定**
- **呼気一酸化炭素濃度測定**
(たばこに含まれている有害成分をどれくらい取り込んでいるか検査します。)
- **ニコチン依存度に合わせた貼り薬や飲み薬の処方**
- **禁煙に対するアドバイス**
(禁煙を楽にできるためのコツをお伝えしたり、禁煙に対する不安を伺ったりします。医療機関によっては、専任の看護師がアドバイスを担当する場合があります。)

知ろう! 健康保険による禁煙治療

2006年度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。健康保険を使った禁煙治療は、**12週間で5回**の診察を受けますが、2020年度からは2～4回目にオンライン診療が認められ、加熱式たばこも治療の対象になりました。もし禁煙できなくても、1年後に治療の再チャレンジができます。



※ 健康保険を使って禁煙治療を受けるには、**4つの条件を満たしている必要があります。詳細は裏表紙へ**

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

西区・北区

※当日突然来院されても禁煙治療を受けられない医療機関もあります。予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地	
西区	むらたクリニック	620-7888	620-7889	内野本郷448-1	
	おおみや診療所	624-0238	622-7570	指扇1100-2	
	やすらぎ内科	782-8814	782-8848	指扇1570-33	
	工藤クリニック	793-7363	793-7364	三橋6-160-4	
	すすき内科消化器科	620-4303		三橋6-1091-1	
	社会医療法人 さいたま市民医療センター	626-0011	799-5146	島根299-1	
	げやき医院	620-1222	620-1223	中野林643-2	
	ニツ宮内科クリニック	621-0012	621-0013	ニツ宮3-9	
	こみねクリニック	782-4799	782-4019	ニツ宮397-1	
	桜整形外科内科	620-5811	620-5812	指扇領別所366-81	
	医療法人 政芳会 田中クリニック	729-7730	729-7731	宝来字上横手1538-6	
	北区	大島クリニック	654-0053	654-0053	本郷町558-1
		本郷整形外科皮膚科	652-6415	652-6414	本郷町1096
		くぼうち内科クリニック	793-7768	793-7764	土呂町1-26-3
		小池内科クリニック	662-8600	662-8601	土呂町2-23-6
		渡辺医院	653-8612	653-8612	土呂町2-23-14
		医療法人社団 協友会 彩の国東大宮メディカルセンター	665-6111	665-6112	土呂町1522
つつじヶ丘公園西クリニック		778-8057	778-8047	吉野町2-189-9	
さかはし医院		666-8811	666-8812	吉野町2-192-6	
独立行政法人 地域医療機能推進機構さいたま北部医療センター		663-1671	663-0058	宮原町1-851	
高橋クリニック		662-2777	662-2778	宮原町2-22-12	
医療法人 健英会 鈴木医院		664-5256	664-5269	宮原町2-24-1	
有隣医院		664-5625	664-5661	宮原町3-229	
シマツ内科医院		663-2944	667-1660	東大成町2-79-2	
医療法人 心 むらのひがしクリニック		788-1781	788-1780	大成町4-318-3	
医療法人社団 忠聖会ただおクリニック		669-3402	669-3403	奈良町124-1	
日進クリニック		661-9629	661-9630	日進町2-772	
七夕通りクリニック		669-8877	669-8878	日進町2-853-2	
みうらクリニック	662-0077	662-0055	日進町2-989-10		
あらい医院	662-7317	662-7318	日進町2-1643-2		
とやま内科皮膚科	661-3337	661-3338	日進町2-1750-3		
富安医院	662-6100	662-6101	日進町3-760-1		

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

大宮区




※当日突然来院されても禁煙治療を受けられない医療機関もあります。予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
大宮区	寺師医院	641-6059	647-3701	寿能町2-72
	自治医科大学附属さいたま医療センター	647-2111	648-5166	天沼町1-847
	すすひろクリニック	779-8575	779-8576	天沼町2-759 さいたまメディカルタウン2F
	新都心小林クリニック	645-5884	645-5885	吉敷町4-262-8 プリムローズセキグチ2F
	医療法人 大宮エヴァグリーンクリニック	647-3203	647-3239	下町2-16-1 アクロスビル3階
	のなか内科	641-8777		下町3-7-1S
	田中内科大宮糖尿病クリニック	643-3333		大門町2-94 福呂ビル5階
	蓮見医院	641-0365	649-3567	大門町3-108-8
	小島医院	664-2587	664-2587	大成町1-109
	医療法人 大宮シティクリニック	645-1256	647-3930	桜木町1-7-5 ソニックシティビル30階
	竹並クリニック	641-7770	641-7772	桜木町1-266-12 2F
	医療法人 中山クリニック	657-3500	657-3501	上小町625-4
	河野外科胃腸科	665-2111		三橋1-891-2
	医療法人 明浩会 西大宮病院	644-0511	647-4876	三橋1-1173
	かねだクリニック	625-7886	625-8816	三橋2-484-2
	みやた内科クリニック	640-7666	640-7667	三橋2-874-1

加熱式たばこの沿革

現在、我が国で販売されている加熱式たばこは、「iQOS」、「Ploom TECH」、「glo」の3種類。

主な製品	iQOS (アイコス) フィリップモリス社	Ploom TECH (プルームテック) JT	glo (グロー) プリティッシュアメリカンタバコ社
			
	アイコス用のたばこ	プルームテック用のたばこ	グロー用のたばこ
たばこ葉 使用の有無	たばこ葉を使用		
法令上の 取扱い	たばこ事業法における喫煙用の「製造たばこ」		

出典:健康増進法の一部を改正する法律 参考資料

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

見沼区・中央区

※当日突然来院されても禁煙治療を受けられない医療機関もあります。予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
見沼区	たかむらクリニック	680-1177	680-1178	東門前26-5
	医療法人社団 風凜香つばさクリニック	682-2839	682-2877	東門前43-1
	さぐち医院	681-5666	681-5667	南中丸1032-12
	南斗クリニック	884-9919	884-9947	南中野860-1
	雷田クリニック	680-2311	680-2312	中川1023
	医療法人 慶幸会大宮ボプラクリニック	682-2790	682-2798	中川1082-3
	医療法人 さくらクリニック	668-1222	668-1211	東大宮2-58-10
	医療法人社団 博翠会みさわクリニック	662-3305	662-3305	東大宮4-2-2 ロマーノ伍番館1階
	桃木内科クリニック	661-1032	661-1033	東大宮4-47-8
	東整形外科	682-1010	682-1070	東大宮5-34-25
	医療法人 健青会あおき内科 さいたま糖尿病クリニック	688-5000	688-8880	東大宮5-39-3 英和ビル3階
	東大宮内科クリニック	681-7788	681-7789	東大宮5-53-3
	医療法人 戸田整形外科胃腸科医院	687-3300	687-6141	東大宮6-22-1
	とよだ医院	682-7670	682-7671	東大宮6-36-1 MGプラザ1階
	医療法人 堀崎弘志診療所	683-1114	684-1948	堀崎町564-3
	中央区	センチュリーシティ内科クリニック	684-8822	684-2833
あおばクリニック		767-6131	767-6132	大和田町1-1346-1
大和田整形外科		688-5858	688-6255	大和田町2-1284
さいたま赤十字病院		852-1111	852-3120	新都心1-5
ゆり内科クリニック		840-5222	840-5223	上落合1-11-15 アスク新都心ビル2階
新都心ホームケアクリニック		858-6600	858-6603	上落合2-6-1 シティタワーさいたま新都心1F
医療法人 しらさき きたよの内科クリニック		840-5235	840-5240	上落合2-9-30 ハーモニックビル1階
ハートクリニック		851-6531	851-6532	上落合8-14-20
いえとみ内科胃腸科クリニック		840-2001	840-2002	上落合9-9-8 サン・フロントビル3階
かみしまクリニック		823-7555	823-7556	下落合2-16-9 サンカントよの1F
井原医院		852-4569	852-2486	下落合6-12-25
三村医院		852-8701	852-8701	本町東2-7-9
しおや消化器内科クリニック		840-4082	711-4893	本町東3-3-3
ほんまちクリニック		852-5511	852-5512	本町東3-10-7
あきもと内科クリニック		816-6122	816-6122	新中里1-3-3 埼玉通りメディカルビル2階
駒橋内科医院		834-5151	834-5181	新中里5-2-5
医療法人社団 飯塚医院	852-2910	852-3455	鈴谷8-8-28	

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

桜区・浦和区

※当日突然来院されても禁煙治療を受けられない医療機関もあります。予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
桜区	川村医院	855-2279	855-3932	白鷺325-2
	ちづるファミリークリニック	762-6210	762-6856	栄和1-8-25
	医療法人 せいわ会 松谷内科医院	862-4003	865-3718	西堀3-1-17
	にしむら内科クリニック	838-7149	838-7150	西堀5-3-40
				令和3年10月削除
	木村医院	862-5500	865-3918	田島5-24-1
	医療法人 伴友会 伴医院	862-5917	861-7305	田島9-12-12
	医療法人社団 慶友会川原小児科内科医院	886-1714	886-1151	瀬崎崎3-17-12
	志村医院	882-7919	882-7917	本太1-19-5
	医療法人 智健会イーストメディカルクリニック	799-2211	799-2212	東高砂町3-2 ハイフィールドビル4階、5階
浦和区	楢原医院	882-3779	882-3762	東仲町4-17
	医療法人社団 泰斗会 岩崎整形外科	884-7111	884-7121	東仲町30-20 東仲町ビル2階
	とわ川医院	824-7337	824-7332	常盤6-11-7
	アキ循環器・血管外科クリニック	825-7777	825-7778	仲町1-6-6 うらわメディカルBld.4階402号室
	医療法人 やまぐち内科クリニック	834-8828	834-8827	高砂1-2-1 エイペクスタワー浦和104
	高梨医院	822-2220	822-2051	高砂1-8-10
	医療法人 慧心会 安田内科クリニック	835-2188	835-2177	高砂2-2-20 Kビル2F
	地方職員共済組合 埼玉診療所	830-2476	830-4732	高砂3-14-21
	石川内科	822-4080	824-2075	岸町4-24-12
	医療法人 岩崎内科診療所	822-8557	832-2215	岸町7-1-2
	やまうちクリニック	823-7800	823-7802	上木崎2-7-13 メディカルモール新都心2階
	恵生医院	824-7121	825-0243	上木崎4-8-15
	医療法人 わかば医院	831-9204	833-4866	上木崎4-11-20
	青木内科クリニック	886-5014	886-5016	領家2-9-17
	医療法人 羽尾内科医院	886-9243	883-4301	領家5-11-18
	医療法人 英康会 登坂医院	886-2325	881-6061	北浦和1-1-11 登坂ビル3階
	医療法人社団 怡謝堂 阿部クリニック	833-3633	833-5880	北浦和3-7-3 ハイスクエア・アイシイ1階
	独立行政法人 地域医療機能推進機構埼玉メディカルセンター	832-4951	833-7527	北浦和4-9-3
	浦和民主診療所	832-6172	832-8984	北浦和5-10-7

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

南区

※当日突然来院されても禁煙治療を受けられない医療機関もあります。予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。

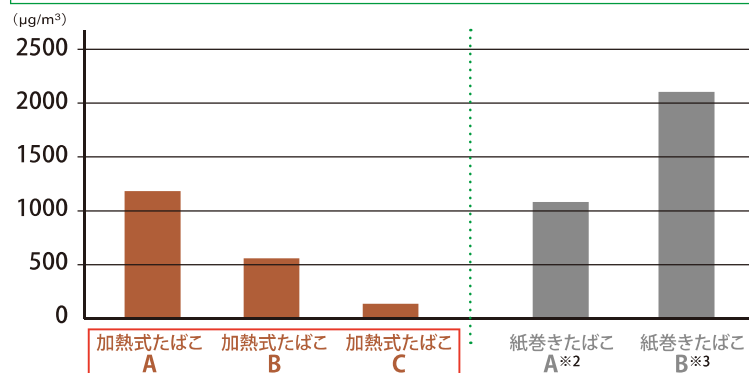


区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
南区	医療法人 有隣会 わかくさ病院	885-5307	885-5309	太田窪1973-5
	たけいハートクリニック	811-2211	811-2212	南浦和1-33-15 グレースビル1階
	きしろ内科・呼吸器内科クリニック	749-1115	749-1712	南浦和2-12-18 松永ビル2F
	ゆずるクリニック	887-0330	887-0331	南浦和2-44-7 ビュアプレジール201
	医療法人 牧野医院	882-3415	883-9632	南浦和3-3-12
	南浦和駅前 町田クリニック	764-9797		南本町2-1-2 プラザマツヤビル3階 303号室
	清水医院	861-1638	861-1707	別所3-38-9
	医療法人 明医研デュエット内科クリニック	866-7350	866-7767	別所6-18-8
	まつもと内科・神経内科クリニック	844-8377	844-8373	別所7-2-1 ザ・ファーストタワー312
	武蔵浦和整形外科内科クリニック	844-4114	844-4115	別所7-2-1-101A
	中村クリニック	836-2888	836-2885	根岸3-3-10 ディアハイイツⅢ 1階
	つのだ内科糖尿病クリニック	862-7775	862-7776	文蔵2-15-3
	医療法人 藤博会 長澤内科医院	863-1211	863-1230	辻4-7-5

加熱式たばこにおける科学的知見

加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。

紙巻たばこ、加熱式たばこ^{*1}の主流煙に含まれるニコチン濃度



※1:12回吸引(紙巻きたばこで概ね1本に相当する吸引回数)
 ※2・※3:試験研究用の紙巻きたばこ参照品(※2:1R5F ※3:3R4F)

出典:厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究
 「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の開発と国内外における使用実態や規制に関する研究」
 ※「非燃焼加熱式たばこ」と「加熱式たばこ」は同義です。

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

緑区・岩槻区

※当日突然来院されても禁煙治療を受けられない医療機関もあります。予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
緑区	医療法人 彩 らびっとクリニック	810-6670	810-6671	三室西宿1209-10 三室クリニックビル2階
	さいたま市立病院	873-4111	873-5451	三室2460
	医療法人 明医研 ハーモニークリニック	875-7888	875-7885	松木3-16-6
	今野医院	874-2520	874-2256	東浦和1-15-21
	医療法人 関根内科医院	882-2925	882-2926	原山1-12-16
	医療法人 幸明会 原田医院	882-8597	883-4677	原山1-20-5
	医療法人 博仁会 共済病院	882-2867	882-2887	原山3-15-31
	ふたばクリニック	883-2812	883-2819	原山4-33-24
	ひまわり診療所	878-6509		東大門2-22-2
	しみずクリニックふさ	799-2320	799-2319	美園5-46-7
	医療法人社団 白報会メディカルクリニック ドクターランド	812-1888	812-1889	美園5-50-1 イオンモール浦和美園1F
	医療法人 関山医院	878-0041	878-7035	上野田71
	医療法人社団 卓愛会いしまるクリニック	793-1409	793-1515	諏訪2-2-15
	増田内科クリニック	798-1122	798-1123	美園東1-29-4
	医療法人社団 幸正会 岩槻南病院	798-2001	798-8521	黒谷2256
	岩槻区	医療法人 金沢会 金沢クリニック	758-1547	758-7176
フローラ太田小通りクリニック		758-3926	758-0826	仲町1-12-27
永島医院		756-0607	758-1310	仲町2-8-31
いわつき小児科クリニック		757-0800	757-0888	本町3-2-32 東玉ビル2階
医療法人 白帆会 細田医院		756-6451	758-3289	本町3-13-10
眞弓循環器科クリニック		790-1611	790-1612	西町1-1-26 ヒューマンスクエア岩槻プレミアムタワー202号

禁煙治療を行っている医療機関を このリスト又はインターネットで調べましょう。

※予約が必要な場合がありますので、**予め電話で確認**しておきましょう。

さいたま市 健康ナビ

http://kenkonavi.jp/contents/kyuuyou03.html#k_11

日本禁煙学会ホームページ

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=11

禁煙を成功させた多くの人は、何度かの失敗を繰り返しています。今までに失敗経験のある人も、それだけ禁煙のゴールは近づいています。

【禁】煙のメロメロな味は、冷たい煙が喉を刺激して、かき出しやすくなります。また、肌のハリが良くなり、くすみも改善されます。