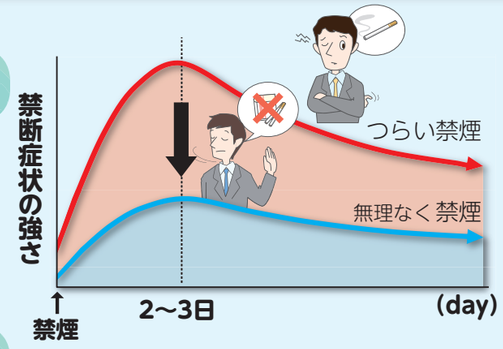
上手に禁煙するために
禁煙外来を活用しましょう!

禁煙は自力でも可能ですが、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ので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

比較的楽に



禁煙治療で禁煙に成功しましょう

より確実に

禁煙の可能性が
- ●禁煙補助剤で2～3倍UP⤴
- ●指導を受けるとその内容に応じて3倍近くまでUP⤴

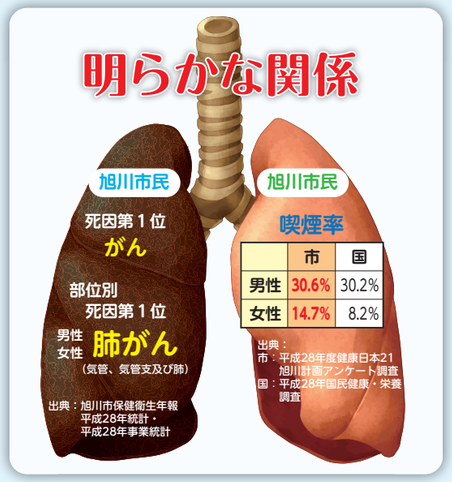
(出典：U.S,Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence, 2008.)

あまりお金をかけずに

健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較（いずれも12週分の費用）

(注1) 健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

（出典：禁煙治療のための標準手順書第5版、2012）



禁煙で大切な人を守りたい。

- ぼくはタバコを吸っていないけど、父親が吸うタバコの煙で受動喫煙を受けていることがわかりショックでした。
- 親が吸っていて、やめてほしいのですが、やめてくれません。せめて量を減らしてもらえるように頑張ります。
- 私の両親はタバコを吸っていないので、私や弟にも影響がないので感謝しました。
- 家の中でタバコの煙を避けるにはどうしたらいいのだろうと思いました。

平成30年度旭川市未成年者喫煙防止講座アンケートより

次ページでお住まいの地域の禁煙外来のある医療機関をチェック

2020.2月作成

step 1 健康保険で禁煙治療が受けられます！

お医者さんと一緒に禁煙を始めませんか？ 禁煙外来

健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。**「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」**禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。

禁煙治療の流れ

準備 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

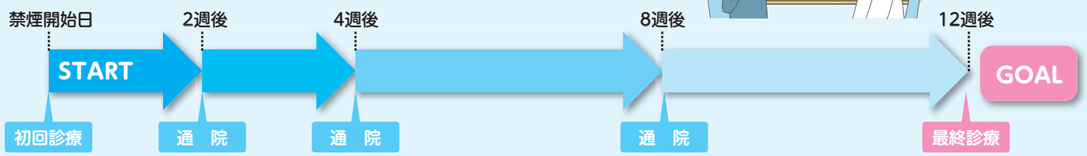
受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合があるので、予め電話で確認しておきましょう。

医療機関の検索サイト http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html
（日本禁煙学会ホームページ）

日本禁煙学会禁煙外来 検索

スタート 禁煙治療を受診する（受診回数は5回）

・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。



・禁煙治療では、飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
・治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
・禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。

step 2 受診条件の確認

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!!

- □ 条件1. 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
- □ 条件2. ニコチン依存症の診断テスト（下表）の結果が5点以上である
- □ 条件3. 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
- □ 条件4. 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である（35歳以上）
  例） 1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算

ニコチン依存症の診断テスト

	質問内容	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うことがありましたか。		
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でうかが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ても、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ても、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。		
		合計	点

注）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。

全国健康保険協会 北海道支部　TEL 011-726-0352（代表）
旭川市保健所　健康推進課　TEL 0166-25-6315（直通）

禁煙外来マップ

医療機関情報:日本禁煙学会ホームページ
「～全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧～」より(2020年2月16日時点)
※各医療機関では予約制の場合もありますので、受診前にご確認ください。
※医療機関名称に★のある機関には、一般社団法人日本禁煙学会禁煙専門・認定指導者がいます。

中央地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
1	医療法人仁友会　北彩都病院	宮下通9丁目4153-12	26-6411
2	医療法人社団　はらだ病院	1条通16丁目右7	23-2780
3	医療法人社団　慶友会　吉田病院	4条西4丁目1-2	25-1115
4	医療法人恵生会　整形外科　内科　吉田医院	3条通9丁目551-2 ダイメックスビル1F	29-1021
5	医療法人　回生会　大西病院	4条通11丁目右3	26-2171
6	医療法人　恒仲会　しんとみ内科クリニック	新富2条1丁目1-14	21-3600
7	医療法人　修彰会　沼崎病院	8条通8丁目43	23-2090
8	医療法人社団　くまいクリニック	宮下通9丁目396-1 たまメディカルビル3F	24-8733
9	旭川皮フ形成外科クリニック	4条通8丁目右2	74-8921
10	医療法人　クリスタル橋内科クリニック	1条通6丁目78-1 クリスタルビル2F・3F	22-9600
11	あさひかわ福祉生協　銀座通内科クリニック	3条通15丁目820-1	24-2233
12	医療法人社団　四条はらだ医院	4条通18丁目836-1	32-1810
13	★医療法人　元生会　森山病院	8条通6丁目左10号	22-4151

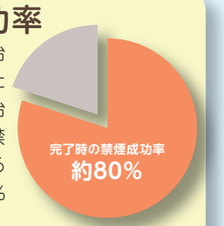
東光地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
14	サクラ咲くクリニック	宮前1条4丁目12-34	39-3488
15	JA北海道厚生連　旭川厚生病院	1条通24丁目111-3	33-7171
16	なかの呼吸器科内科クリニック	1条通18丁目189-1	34-1159
17	医療法人社団　清水内科医院	1条通25丁目489-108	34-2617
18	★道北勤医協一条クリニック	東光1条1丁目1-16	34-1136
19	千代田クリニック	東光1条6丁目2-3	31-7821
20	平澤循環器・内科クリニック	1条通23丁目111-37	33-2700
21	医療法人社団　さとう整形外科胃腸科医院	東光3条3丁目3-13	32-6322

禁煙成功率

計5回の禁煙治療を受けた方々のうち、治療完了時に禁煙できている割合は、約80%になります。



豊岡・東旭川地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
22	医療法人社団　はしづめクリニック	豊岡9条7丁目2-4	38-3210
23	医療法人社団　さかじり内科医院	豊岡6条4丁目5-12	32-3461
24	医療法人社団　みずうち産科婦人科	豊岡4条3丁目2-3	31-6713
25	医療法人社団　佐藤内科医院	豊岡4条3丁目2-2	32-3366
26	医療法人社団　及川医院	豊岡4条8丁目3-1	35-2661
27	医療法人呼吸器内科・内科とおるクリニック	豊岡2条7丁目4-12	38-8088
28	旭川脳神経外科循環器内科病院	10条21丁目2-11	33-2311

北海道の禁煙外来

北海道内には、健康保険で診察が受けられる禁煙外来を持つ医療機関が約640か所もあります。一般社団法人　日本禁煙学会のホームページからお近くの禁煙外来を探してみてはいかがでしょうか。

※協会けんぽ北海道支部ホームページにもリンクがございます

永山地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
29	★医療法人社団　今本内科医院	永山2条20丁目7-10	48-2562
30	道北勤医協ながやま医院	永山5条11丁目2-20	46-2211
31	医療法人社団　都丸内科クリニック	永山7条10丁目1-1	46-0038
32	医療法人社団　幸永会　かなせき耳鼻咽喉科医院	永山7条5丁目9-9	46-1133
33	医療法人社団　杏仁会　大雪病院	永山3条7丁目1-5	48-6661
34	永山内科・呼吸器内科クリニック	永山4条10丁目2-16	46-5511

末広地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
35	医療法人　松本呼吸器・内科クリニック	末広2条6丁目6-10	50-3311
36	医療法人社団　みやざき内科・小児科クリニック	末広東1条1丁目2-5	54-7171
37	医療法人社団　博彰会　佐野病院	末広3条3丁目1-15	52-1177
38	独立行政法人国立病院機構　旭川医療センター	花咲町7丁目4048	51-3161
39	医療法人社団　真佑会　旭川消化器肛門クリニック	末広東1条3丁目1-6	54-1788

春光・北星地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
40	医療法人社団　春光台クリニック	春光台4条3丁目13-17	59-2828
41	医療法人社団　とぴさわ呼吸器科・内科	春光4条7丁目4-16	53-2010
42	医療法人　恵心会　北星ファミリークリニック	錦町19丁目2166-287	53-0011
43	★道北勤医協　旭川北医院	大町2条14丁目92-26	53-2111

神居・神楽・緑が丘地区

(診療時間は各医療機関にご確認下さい)

	医療機関名称	所在地	電話番号
44	医療法人社団　内科循環器科はやしクリニック	神居3条5丁目1-1	61-3414
45	医療法人社団　萌生会　サンビレッジクリニック	神居2条18丁目16-16	61-5500
46	道北勤医協　旭川医院	神楽3条4丁目419	61-1117
47	医療法人社団　緑が丘クリニック	緑が丘東4条1丁目3-15	66-2002
48	医療法人社団　のなか気管食道耳鼻咽喉科	神楽5条13丁目1-6	60-3333
49	まつい内科クリニック	緑が丘3条3丁目1-6	65-1629