

タバコの煙には発がん性物質が約70種！

- ・他にも、約5,300種類の化学物質が含まれています。これらの物質は、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患、脳卒中などの原因になります。
- ・副流煙には主流煙の数倍の有害物質が含まれるため、喫煙者だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響があります。

この機会に禁煙を始めてみませんか？

2020年4月1日から改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、受動喫煙防止対策として喫煙できる場所の縮小が進んでいます。この機会に、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか？



健康保険で禁煙治療を受けるには？

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。

- 現在タバコを吸っていて、直ちに禁煙しようと考えている。
 - 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。
 - 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。
 - 35歳以上の方は、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。(34歳以下の方は、こちらの条件はありません)
- 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

■ニコチン依存症の診断テスト

[Kawakami, N. et al.:Addict Behav 24(2):155, 1999]

項目	はい(1点)	いいえ(0点)
1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
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時に、タバコが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、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、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、またタバコ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、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。		
7 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。		
8 タバコのために自分の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。		
9 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。		
10 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。		

歯医者さんでも、禁煙支援が受けられます

禁煙支援歯科医療機関では、歯周病に罹患した患者のうち、喫煙習慣がある患者に対し、かかりつけ歯科医が歯科診療所で、歯周病の予防や治療のための禁煙支援を行っています。なお、禁煙支援歯科医療機関では、「禁煙外来」を開設していません。

■かかりつけ歯科医禁煙支援プログラム登録歯科医院

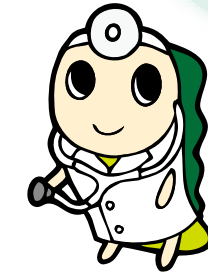
東京都歯科医師会HPより(令和4年4月現在)

医療機関	所在地	電話	医療機関	所在地	電話
1 あき歯科医院	高円寺北3-23-12 オーク・タワー高円寺2F	3339-6408	8 大竹歯科医院	下井草5-11-3	3399-8139
2 佐藤歯科クリニック	高井戸東4-10-30 サンハイム高井戸106	3332-7575	9 大里歯科医院	西荻南2-24-8 ウエストヒルズ2F	5344-7585
3 杉野歯科医院	阿佐谷南1-27-36	3311-7881	10 飯島矯正歯科	天沼2-9-4	3391-8420
4 にしざわ歯科	荻窪5-30-12 グローリアビル3F	3398-2366	11 飯島歯科医院	荻窪3-14-6	3391-6400
5 石田歯科医院	上荻1-16-6 第2丸三ビル3F	3391-6480	12 小池歯科医院	和田3-60-13	3311-6481
6 新見歯科医院	上荻1-18-14 キャッスル荻窪3F	3391-2774	13 中央歯科医院	西荻北3-22-17 2F	3396-3108
7 渡辺歯科医院	宮前4-1-20	3334-5554	14 (医)すずき会 すずき歯科クリニック	浜田山3-20-2	5929-7318

杉並区薬剤師会の取り組み

薬剤師会会員薬局では禁煙にトライしたい方のご相談にのります。また、治療開始した方が禁煙成功できるように支援します。喫煙は本人だけでなく、周囲にいる人にとってもさまざまな疾病の遠因となるため、薬剤師会では小学校から大学などで禁煙指導を薬物乱用防止教室の一環として出張講義を行い、防止の普及活動を行っています。禁煙や健康相談など、かかりつけの薬局にご相談ください。杉並区薬剤師会：03-3393-3080 <https://www.sugiyaku.or.jp/>

杉並区 禁煙外来マップ



2020年4月から
法令改正により、
屋内は原則禁煙に
なりました！

上手に禁煙してみませんか？

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のがわかっています。

また、あまりお金をかけずにやめられます。

健康保険による禁煙治療とタバコ代の比較

(いずれも12週5回通院の費用)

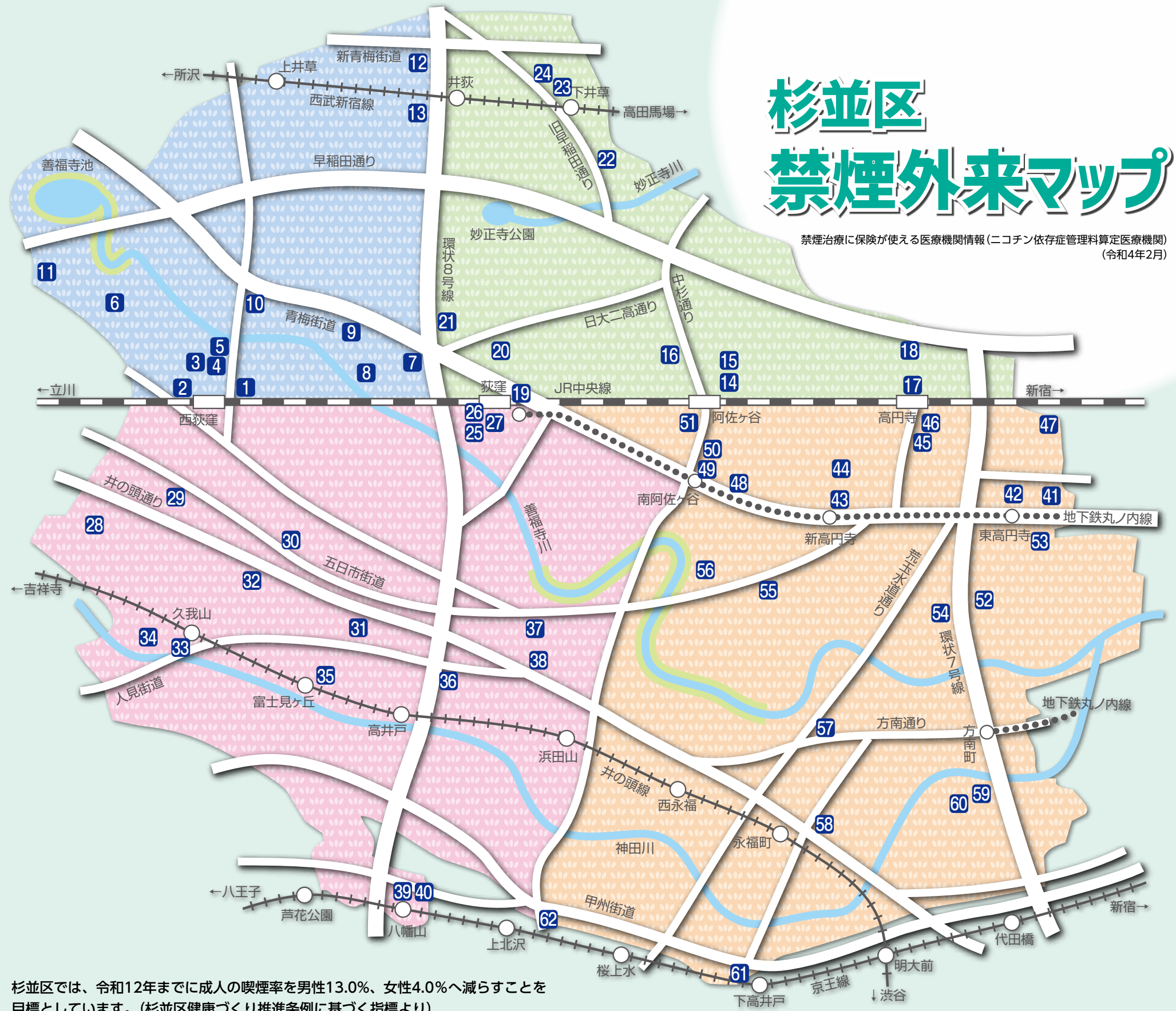
<p>ニコチンパッチ (貼り薬) 約13,000円</p> <p>チャンピックス (のみ薬) 約20,000円</p>	VS	<p>タバコ代 (1箱500円、1日1箱) 42,000円</p>
---	----	---

(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、チャンピックスは12週間の標準使用期間として費用を算出
(注3) チャンピックスは、2022年4月現在、メーカーの判断で出荷停止になっています。

杉並保健所 健康推進課 荻窪5-20-1 ☎03-3391-1355

杉並区 禁煙外来マップ

禁煙治療に保険が使える医療機関情報(ニコチン依存症管理料算定医療機関)
(令和4年2月)



杉並区では、令和12年までに成人の喫煙率を男性13.0%、女性4.0%へ減らすことを目標としています。(杉並区健康づくり推進条例に基づく指標より)

医療機関	所在地	電話
1 西荻クリニック	西荻北2-5-13 フレイズ西荻1F	3399-0434
2 ちぎら医院	西荻北3-4-4	3390-1238
3 医療法人社団 北辰会 西荻司ビルクリニック	西荻北3-12-10 司ビル2F・3F	5382-2099
4 医療法人社団 信倫会 中谷循環器内科クリニック	西荻北3-32-12 ルミノール西荻窪2F	6802-7914
5 大沼田メディカルクリニック	西荻北3-45-9	5310-7010
6 慶優クリニック	西荻北4-33-16	5303-1188
7 一般社団法人 衛生文化協会 城西病院	上荻2-42-11	3390-4166
8 河合内科クリニック	上荻3-1-11	3399-8563
9 柴田メディカルクリニック	上荻3-29-9 ブランシュ上荻1F	3395-7608
10 駒崎医院	上荻4-30-12 ロイヤルプレイス西荻窪1・2F	3395-5513
11 善福寺クリニック	善福寺3-24-3	3395-6808
12 井草内科クリニック	井草3-17-14 サイレンスミヨシ101	5311-7077
13 柁原医院	上井草1-25-18 1F	3399-8861
14 あさや耳鼻咽喉科	阿佐谷北1-4-6 コルヌイエ北阿佐谷1F東	3338-4133
15 河北総合病院分院	阿佐谷北1-6-20	3339-0606
16 西公園前クリニック	阿佐谷北2-33-11	3339-1772
17 アトラスレディースクリニック	高円寺北2-6-4 泉ビル3F	5327-6710
18 よしひさ内科クリニック	高円寺北3-35-26 T's garden高円寺1F	5327-5577
19 医療法人社団 百年会 BIG TREE 荻窪クリニック	上荻1-5-1 荻窪ステーションサイドビル3階	6279-9031
20 東京衛生アドベンチスト病院	天沼3-17-3	3392-6151
21 淵之上クリニック	清水1-15-12 ローカス四面道1F	5382-0876
22 柿田医院	下井草2-23-5	3395-3602
23 山本クリニック	井草1-8-9 アセツ下井草100号室	3301-7856
24 杉並すだクリニック	井草1-16-4	3395-1192
25 医療法人社団 健友会 桃井診療所	荻窪5-13-2	3398-0723
26 おぎくぼ内科クリニック	荻窪5-26-7 いづみビル2F	5347-2800
27 荻窪駅前クリニック	荻窪5-27-8 FCビル4F	3220-9622
28 森谷医院	松庵1-8-6	3334-7285
29 松庵内科クリニック	松庵2-7-11 櫻井ビル	5370-2006
30 ファインクリニック西荻南	西荻南1-1-1 Nishiogiminami Medical Mall101	5941-3916
31 ささき医院	宮前1-14-10	3332-4841
32 つかだクリニック	宮前5-15-21 日通久我山ビル2F 201	5336-6626
33 久我山駅前メディカルクリニック	久我山2-28-4 久我山MCビル2階・3階	5344-9192
34 久我山クリニック	久我山3-27-5	5336-7078
35 屠(と)内科クリニック	高井戸西2-9-7 富士見ヶ丘ステイハイム レグレス1F	6662-6614
36 あおき内科クリニック	高井戸東3-26-12 高井戸医療ビル2F	3332-2525
37 佐々木内科・循環器内科クリニック	成田西2-11-6	5335-7121
38 わたなべ内科皮膚科クリニック	浜田山4-14-7	3318-8048
39 フラテ痛みのクリニック	上高井戸1-7-25 ヴィラ八幡山101号室	3329-3733
40 あべ内科消化器科クリニック	上高井戸1-8-4 Toya BLDG 3 3F	6426-0205
41 医療法人社団 碩和会 下平レディスクリニック	高円寺南1-4-12	5377-0834
42 ふじさきクリニック	高円寺南1-6-19	6912-9581
43 医療法人社団 名朋会 新高円寺駅前クリニック	高円寺南2-16-13 エルニド1F	5378-5830
44 林医院	高円寺南2-21-1	3311-1856
45 医療法人社団 三友会 高円寺整形外科	高円寺南4-29-2 ミヤシタビル・高円寺メディカルプラザ2F	5377-3291
46 横山高円寺南医院	高円寺南4-29-9 第三穴吹ビル1F	6413-1097
47 医療法人社団 こじま内科	高円寺南5-40-17	3316-3987
48 医療法人社団 靖和会 林脳神経外科メディカルクリニック	阿佐谷南1-9-2 GOOD BF1・1F	5305-8831
49 医療法人社団 昇陽会 阿佐谷すずき診療所	阿佐谷南1-9-2 GOOD 2F・3F	5377-1512

49 河北ファミリークリニック南阿佐谷	阿佐谷南1-16-8 3F・4F・5F	5356-7160	56 たけうち内科	成田東3-12-13	3313-8428
50 はやま消化器内科クリニック	阿佐谷南1-17-17 朝倉ビル1F B室	3313-6600	57 方南通り脳神経外科クリニック	大宮1-3-12 ギャレリア杉並1F	6379-5755
51 医療法人社団 ぼぶり 駅前つのだクリニック	阿佐谷南3-37-1 PLANO 5F	5335-7480	58 医療法人社団 永健会 内山クリニック	和泉3-6-2 プラムビル1F	5355-3535
52 立正佼成会附属佼成病院	和田2-25-1	3383-1281	59 山川クリニック	和泉4-1-22 パークホームズ杉並和泉レジデンス地下1F	6304-7728
53 武正内科	和田3-47-14	3311-3737	60 曙クリニック	和泉4-25-2 1F・2F	3325-5107
54 医療法人社団 めぐみ会 杉並掘ノ内クリニック	堀ノ内2-29-14 ライオンズマンション新高円寺1F	5929-1611	61 医療法人社団 真宏会 神馬クリニック	下高井戸1-1-6 神馬ビル1F	5355-1500
55 せいきょう診療所	松ノ木3-23-8	3313-7365	62 医療法人社団 大賀会 木暮クリニック	下高井戸1-41-6 上北沢森ビル1F-102	3329-3003