

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

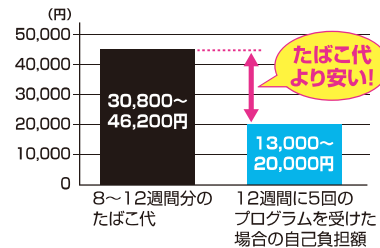
※なお、加熱式たばこは種々の形状があることから、喫煙本数の算定方法が異なります。

| 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 できか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 ⁽²⁾ 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はありませんでしたか。 | | |
| 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(550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8.1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)を参考にして作成しています。

さいたま市健康づくり・食育推進協議会

<事務局>さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課

〒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14,300部作成し、1部あたりの印刷経費は14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。

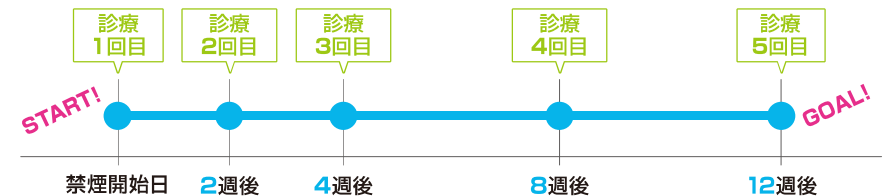
※記載している医療機関の情報は2023年9月1日時点のものです。

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**
(禁煙を楽しむ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察が認められ、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

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



| 区 | 医療機関名 | 電話 (市外局番048) | FAX (市外局番048) | 所在地 | |
|-------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|--------------|----------|
| 西 区 | 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 | |
| | 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 | |
| | けやき医院 | 620-1222 | 620-1223 | 中野林643-2 | |
| | 二ツ宮内科クリニック | 621-0012 | 621-0013 | 二ツ宮3-9 | |
| | こみねクリニック | 782-4799 | 782-4019 | 二ツ宮397-1 | |
| | 医療法人 政芳会 田中クリニック | 729-7730 | — | 宝来字上横手1538-6 | |
| | 北 区 | 小杉ファミリークリニック | 652-2226 | — | 今羽町26 |
| | | 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 | |
| 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 心むらのひがレクリニック | | 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 | |
| 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

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



| 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 |
| | すずひろクリニック | 779-8575 | 779-8576 | 天沼町2-759 さいたまメディカルタウン2階 |
| | 医療法人 インテグレス 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 福呂屋ビル5階 |
| | クリニックフォア大宮 | 050-4560-2717 | — | 大門町2-118 大宮門街4階 |
| | 蓮見医院 | 641-0365 | 649-3567 | 大門町3-108-8 |
| | 小島医院 | 664-2587 | — | 大成町1-109 |
| | 医療法人社団 ビーンズ 大宮駅前まめクリニック | 788-2912 | — | 桜木町1-1-26-2 石井畜産ビル501 |
| | 医療法人 大宮シティクリニック | 0570-039-489 | 647-3930 | 桜木町1-7-5 ソニックシティビル30階 |
| | 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 |
| | 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 |

禁煙による健康への効果

禁煙には健康上のメリットが多くあります。長期的な健康被害の可能性が大幅に下がるだけでなく、禁煙してからの経過時間が短時間でも健康上の好ましい変化が現れます。

●禁煙による健康へのメリット ファクトシート

| 禁煙してからの経過時間 | 健康上の好ましい変化 |
|-------------|--|
| 20分以内 | 心拍数と血圧が低下する |
| 12時間 | 血中一酸化炭素値が低下し正常値になる |
| 2～12週間 | 血液循環が改善し肺機能が高まる |
| 1～9カ月 | 咳や息切れが減る |
| 1年 | 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する |
| 5年 | 禁煙後 5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる |
| 10年 | 肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、 口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する |
| 15年 | 冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる |

出典:「国立がん研究センターがん情報サービス」

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

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



| 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 | — | 東門前43-1 |
| | さぐち医院 | 681-5666 | 681-5667 | 南中丸1032-12 |
| | 医療法人社団 千恵会 南斗クリニック | 884-9919 | 884-9947 | 南中野860-1 |
| | 冨田クリニック | 680-2311 | 680-2312 | 中川1023 |
| | 医療法人 慶彩会 大宮ポプラクリニック | 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 |
| | 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 青木内科 | 688-5000 | 688-8880 | 東大宮5-39-3 英和ビル3階 |
| 中央区 | 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 堀崎弘恵診療所 | 683-1114 | 684-1948 | 堀崎町564-3 |
| | センチュリーシティ内科クリニック | 684-8822 | 684-2833 | 大和田町1-1275 |
| | 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 |
| | さいたま新都心ジャガークリニック | 789-7114 | 789-6441 | 新都心4-1 1階 |
| | 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 |
| | 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 |
| 中央区 | ハートクリニック | 851-6531 | 851-6532 | 上落合8-14-20 |
| | 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1階 |
| | 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 |
| | 北与野しのはら医院 | 714-0325 | 714-0326 | 本町東7-5-3 SS北与野1階 |
| | あきもと内科クリニック | 816-6122 | 816-6122 | 新中里1-3-3 増大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 |
| | やまもと内科クリニック | 853-8877 | 853-8876 | 鈴谷4-16-14-1 |
| | 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

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



| 区 | 医療機関名 | 電話 (市外局番048) | FAX (市外局番048) | 所在地 |
|------------------------------|------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|
| 桜区 | エムズ総合内科クリニック | 855-5771 | 855-5772 | 神田609-1 |
| | 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 |
| | 医療法人 健栄会 保科クリニック | 711-1334 | — | 田島1-7-21-3 |
| | 木村医院 | 862-5500 | 865-3918 | 田島5-24-1 |
| | 浦和区 | 医療法人社団 慶友会 川原小児科内科医院 | 886-1714 | 886-1151 |
| 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11-1 浦和PARCO7階 |
| 楯原医院 | | 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 |
| 岡庭内科クリニック | | 824-7337 | 824-7337 | 常盤6-11-7 |
| 村木クリニック | | 823-2121 | 823-2122 | 常盤9-33-18 |
| 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1-2-1-104 |
| 医療法人 慧心会 安田内科クリニック | | 835-2188 | — | 高砂2-2-20 Kビル2階 |
| 高梨医院 | | 822-2220 | 822-2051 | 岸町4-18-19 |
| 石川内科 | | 822-4080 | 824-2075 | 岸町4-24-12 |
| 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 |
| 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 |
| ねもと内科 | | 753-9510 | 753-9510 | 北浦和1-16-7 オガワビル1階B号室 |
| 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・イシイ1階 |
| 医療法人社団 智生会 イサオクリニック | | 834-0177 | 824-9878 | 北浦和4-3-10 若松家ビル3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

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



| 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 わかさき病院 | 885-5307 | 885-5309 | 太田窪1973-5 |
| | 医療法人 康泉会 たけいハートクリニック | 811-2211 | — | 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 2階 |
| | 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 | 882-3544 | 南浦和3-3-12 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 中村クリニック | 836-2888 | 836-2885 | 根岸3-3-10 ディアハイツ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 |
| | ユニットワンクリニック | 865-0929 | 865-0930 | 文蔵3-11-3 ユニットワンビル2階 |
| | 医療法人 藤博会 長澤内科医院 | 863-1211 | 863-1230 | 辻4-7-5 |
| | 医療法人 仁学会 里村クリニック | 874-4747 | 874-4783 | 大谷口5320-1 |

● 喫煙している本人がなりやすいがん

厚生労働省は、国際機関による報告と、日本人を対象にした研究報告から、喫煙と病気の因果関係(喫煙しないことによって、病気の発生を減らすか、遅らせることができること)を、レベル1~4の4段階で判定しました。このうち、がんとの因果関係が明らかなものは「レベル1」、十分ではないものの因果関係があると考えられているものは「レベル2」とされています。「レベル3」「レベル4」は、因果関係があることを推定するのに不十分、または因果関係がないことを示唆しているとされています。

図 喫煙している本人がなりやすいがんの種類
(レベル1:科学的に因果関係が明らかなもの)

レベル1

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 子宮頸がん
- 膀胱がん

がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人
 - 脳卒中
 - ニコチン依存症
 - 歯周病
 - 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
 - 呼吸機能低下
 - 結核(死亡)
 - 虚血性心疾患
 - 腹部大動脈瘤
 - 末梢性の動脈硬化
 - 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
 - 早産
 - 低出生体重 胎児発育遅延

出典:「国立がん研究センターがん情報サービス」

禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

緑区・岩槻区

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



| 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 明医研 ハーモニッククリニック | 875-7888 | 875-7885 | 松木3-16-6 |
| | 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 |
| | 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1階 |
| | 医療法人 関山医院 | 878-0041 | 878-7035 | 上野田71 |
| | さいたま市立病院 | 873-4111 | 873-5451 | 三室2460 |
| | 岩槻区 | 医療法人社団 卓愛会 いしまるクリニック | 793-1409 | 793-1515 |
| 増田内科クリニック | | 798-1122 | — | 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 |
| 東岩槻ファミリークリニック | | 758-2277 | — | 南平野1-20-8 |
| 医療法人 金沢会 金沢クリニック | | 758-1547 | 758-7176 | 太田1-1-18 |
| フローラ太田小通りクリニック | | 758-3926 | 758-9526 | 仲町1-12-27 |
| 永島医院 | | 756-0607 | 758-1310 | 仲町2-8-31 |
| いわつき三楽クリニック | | 731-8292 | 731-8293 | 本町1-1-2 岩槻駅前ビル3階 |
| 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 |
| 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。

※受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。

さいたま市 健康ナビ

<https://kenkonavi.jp/kyuuyou/kyuuyou03.html#tab6>



日本禁煙学会ホームページ

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

