

禁煙は疾病予防の第1歩！

～あなたとあなたの大切な人のために禁煙しましょう～

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、胃潰瘍、歯周病など、様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群（SIDS）との関連は確実とされています。

市では、平成30年に策定した健康しもつけ21プラン（健康増進計画第3次プラン）で、喫煙に関する重点目標を掲げ、各事業に取り組んでいます。

重点目標	現状値（H28年度）	目標値（R4年度）
喫煙者率の減少	男性 27.9%	男性 14%以下
	女性 6.9%	女性 4%以下

禁煙治療

禁煙の秘訣は「正しい方法」で禁煙することです。禁煙達成には、「禁煙を開始する」、「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

どんな治療？

禁煙を成功させたい人に対し、医師が禁煙指導を行うのが、禁煙治療です。

治療では、貼薬や飲薬等の禁煙補助薬を使用し、ニコチン切れのイライラ等の離脱症状を和らげます。治療は、約3か月（12週間）の間に5回受けるのが基本です。

費用ってどれくらい？

禁煙治療は、一定の要件を満たせば保険が適用となり、自己負担が軽減されます。

保険適用分の治療費は、基本的な約3か月（12週間）の治療で、約2万円かかります。

一方、同じ期間に毎日たばこ1箱（500円で換算）を購入した場合、その支出は4万2,000円となります。

市内には、保険診療による禁煙治療を行っている医療機関がいくつもあります。「やめたいけどなかなかうまくいかない」と悩んでいる方、この機会に、「禁煙治療」を受けてみませんか？

※詳細は、直接医療機関にご確認ください。

■保険診療による禁煙治療（薬の処方・指導）を行っている市内医療機関 令和2年6月1日現在

医療機関名	電話番号	予約の要・不要 予約受付時間	禁煙外来	
			診療日（曜日）	受付時間
石橋総合病院 (下古山1-15-4)	(53)1134	要予約 月～金 午後2時～4時	火	午後2時～4時
海老原医院 (小金井5-26-10)	(44)0163	不要	月・火・水・金・土	午前8時～11時30分 午後3時～5時30分
小金井中央病院 (小金井2-4-3)	(44)7000	要予約 月～土 午前8時30分～ 午後5時30分	月・木	午後2時～4時30分
ことうだ腎クリニック (駅東5-13-16)	(44)8345	要予約 月～土 午前9時～正午	水 土	午前9時～11時 午後2時30分～4時 午前9時～11時
佐藤内科 (石橋839-14)	(53)1305	不要	月・火・水・金	午前9時～正午 午後2時～6時
			木	午前9時～正午
			土	午前9時～正午 午後2時～4時
自治医科大学附属病院 (薬師寺3311-1)	(予約専用) (58)7123 (58)7132	要予約 月～金（祝日除く） 午後2時～4時	隔週 木	午後3時～4時
若草クリニック (緑2-3291-1)	(40)0123	不要	月・火・金	午前9時～正午 午後3時～6時
			木	午前9時～正午
			土	午前9時～正午 午後3時～5時
			日	午前10時～正午