

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**を満たす必要があります。自己チェックしてみましょう。

- **禁煙したい**
現在たばこを吸っていて、直ちに禁煙しようと考えている。
- **ニコチン依存症スクリーニングテストで5点以上** (下表)
- **禁煙治療に同意**
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。
- **1日平均喫煙本数 × 喫煙年数が200以上**
35歳以上の方。(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15年間吸っている場合…20本×15年間=300

TDS ニコチン依存症スクリーニングテスト

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時に、たばこ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時に、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、脈が速い、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はありましたか。		
⑦ たばこのために自分の健康問題が起きてい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の精神的問題(※)が起きてい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。		

※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

岐阜市内の禁煙治療が受けられる医療機関は中面をご覧ください。

たばこをやめてからのうれしい変化

- 直後** 周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
- 20分後** 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 8時間後** 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- 24時間後** 心臓発作の可能性が少なくなる。
- 数日後** 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 2週間～3ヶ月後** 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1ヶ月～9ヶ月後** せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
- 1年後** 肺機能の改善がみられる。
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人
- 2～4年後** 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
- 5～9年後** 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
- 10～15年後** **様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく!**

参考文献: イギリスたばこ白書「Smoking Kills」1998、IARCがん予防ハンドブック11巻 2007。

岐阜市 禁煙外来マップ

あなたの禁煙を応援します!



No Smoking!
あなた自身とご家族の健康のために



問い合わせ先
 中保健センター 058-214-6630
 南保健センター 058-271-8010
 北保健センター 058-232-7681
 健康づくり課 058-252-7180

禁煙が上手くいかなかった経験、ありませんか??

たばこに含まれる**ニコチン**はヘロインやコカインなどの麻薬と同じくらい**依存性が高い!!**

使用者が依存症になる割合

高い **ニコチン** > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン 低い

依存症になった人の禁断症状の強さ

強い アルコール > ヘロイン > **ニコチン** > コカイン > カフェイン 弱い

依存症の人がやめる難しさの度合い

コカイン=ヘロイン=アルコール= **ニコチン** 同等

参考文献: 日本医師会「あなたのため、そばにいるひとのため、禁煙は愛」2017.3

医療機関なら比較的楽に、より確実に禁煙できます!

禁煙補助薬を使うことで離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる

禁煙外来の利用で、成功率は**7~8割!**

参考文献: 中央社会保険医療協議会 診療報酬改定結果検証に係る特別調査(平成21年度調査)



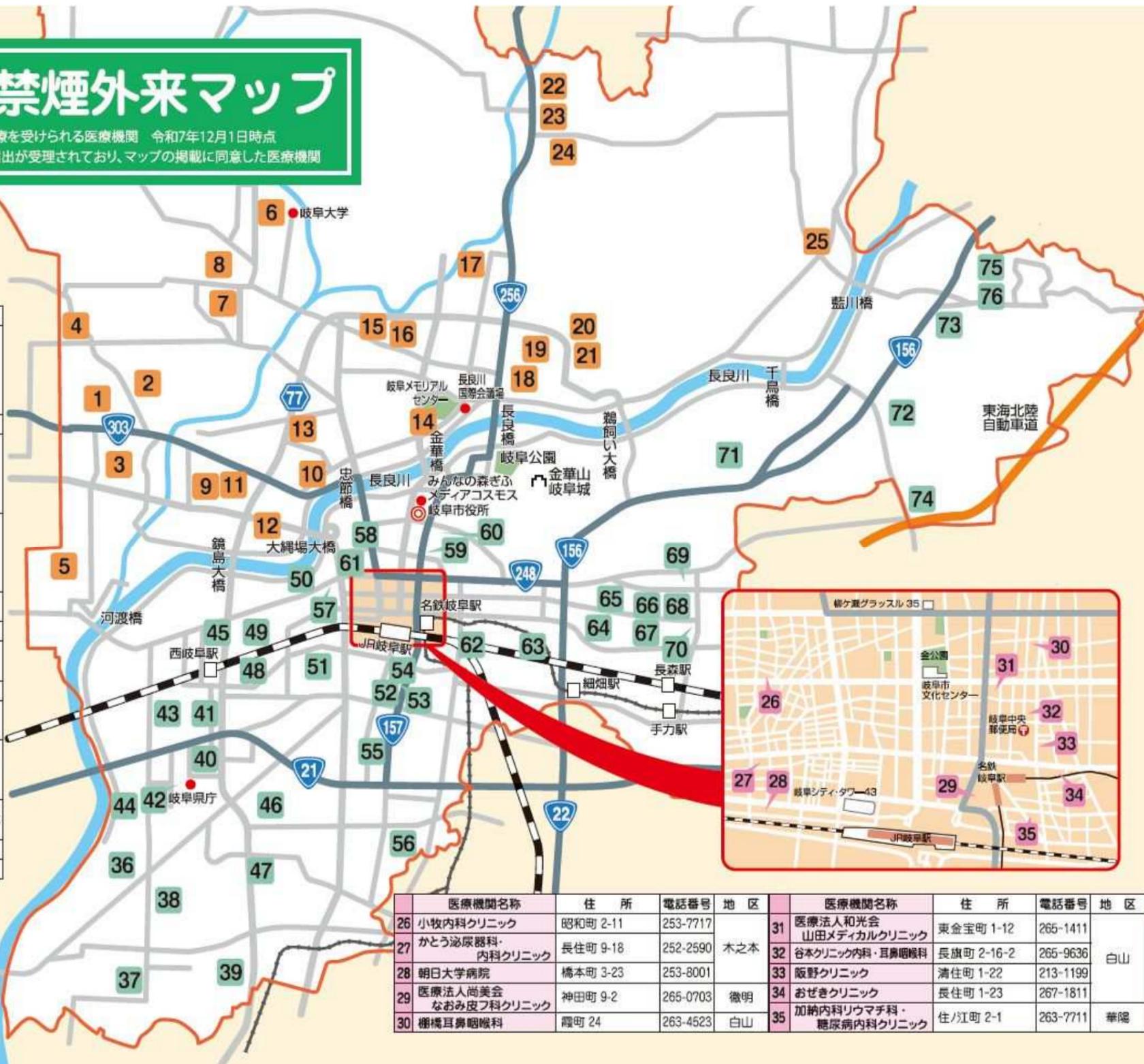
さらに!! 禁煙治療に**健康保険が適用**される場合があります。



岐阜市 禁煙外来マップ

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関 令和7年12月1日時点
「ニコチン依存症管理料」届出が受理されており、マップの掲載に同意した医療機関

医療機関名称	住所	電話番号	地区
1 又丸診療所	又丸 67-7	234-4747	七郷
2 かさい内科クリニック	上尻毛日吉 125	239-0770	
3 岐阜清流病院	川部 3-25	239-8111	
4 竹田内科ファミリークリニック	西改田上の町 62-3	234-5155	
5 医療法人和光会 山田病院	寺田 7-110	254-1411	合渡
6 岐阜大学医学部附属病院	柳戸 1-1	230-6000	黒野
7 みながわ内科・徳環器科クリニック	折立 895-1	234-8077	
8 医療法人社団城広会 平野総合病院	黒野 176-5	239-2325	島
9 こじま内科クリニック	西中島 7-5-15	232-8833	
10 しま医院	池ノ上町 4-74	233-8732	城西
11 梅田クリニック	日島 1-6-14	295-5055	
12 すごうクリニック	菅生 1-10-16	297-7131	早田
13 オリーブ内科・外科クリニック	大福町 6-18-1	297-7778	
14 岐阜北ファミリークリニック	早田東町 10-71	215-8207	鷺山
15 石黒クリニック	正木北町 6-37	231-1515	
16 折居クリニック	鷺山北町 8-38	232-7800	長良西
17 長良内科クリニック	八代 2-11-1	242-9933	
18 高木医院	長良東郷町 1-7	232-3647	長良
19 上久保内科クリニック	長良小松町 2-10	296-1360	
20 独立行政法人国立病院機構 長良医療センター	長良 1300-7	232-7755	長良東
21 MIWA内科胃腸内科・内視鏡CLINIC	長良東 3-3	231-3029	
22 増田医院	栗野東 4-26-2	237-4000	岩野田北
23 各務医院	栗野東 1-73-1	237-2463	
24 ふじさわクリニック	三田河 894-1	237-7200	岩野田
25 加藤医院	向加野 3-6-20	243-1114	藍川



医療機関名称	住所	電話番号	地区
36 くまぎき内科	日置江 1-72	279-1880	日置江
37 たけのうちクリニック	柳津町高桑東 3-16	279-5015	柳津
38 黒田内科クリニック	柳津町上佐波西 3-151	270-0500	
39 岐阜なかの内科・内視鏡クリニック	柳津町丸野 3-3-6 カラフルタウン岐阜 1F	387-8700	市橋
40 操健康クリニック	数田南 1-4-20	274-0330	
41 山内ホスピタル	市橋 3-7-22	276-2188	鏡島
42 岐阜ハートセンター	数田南 4-14-4	277-2277	
43 今嶺はしもと内科	今嶺 1-28-9	268-0511	本荘
44 川村内科ハートクリニック	下奈良 2-10-1	278-2310	
45 はつとりクリニック	鏡島精華 2-4-25	252-3200	加納西
46 医療法人清友会笠松病院	中鏡 3-11	276-2881	
47 なかうずらクリニック	中鏡 7-72-1	277-7757	加納
48 なかのまちクリニック	本荘中町 10-29-1	275-5050	
49 よしだスマイルクリニック	本荘西 3-118	255-2505	西郷
50 森内科クリニック	鹿島町 5-18	254-8200	
51 ささきクリニック	清 760-5	271-0610	木之本
52 小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック	加納栄町通 5-12-1	273-5250	
53 水谷医院	加納朝日町 3-46-10	275-7428	明徳
54 広瀬内科医院	加納上本町 3-30	273-5330	
55 あかなベクリニック	西部中島 1-25-1	278-2555	本郷
56 えんや内科・糖尿病クリニック	西部新所 3-161-1	277-0888	
57 本荘内科・呼吸器科	早崎1-249MWS1FC	251-2530	華陽
58 千手堂病院	菅原町 2-21	338-5006	
59 小木曾医院	神田町 2-4	262-2320	厚見
60 加藤内科クリニック	金屋町 1-18	262-0566	
61 守屋医院	柳川町 18	251-1783	長森西
62 華陽診療所	祈年町 1-24-3	272-5322	
63 みずの内科・外科クリニック	領下 5-63-2	259-6777	長森北
64 北一色ファミリークリニック	北一色 4-3-4	249-3088	
65 三好内科医院	北一色 9-1-27	246-1577	長森東
66 長森さのクリニック	長森本町 2-12-22	259-7890	
67 岐阜県総合医療センター	野一色 4-6-1	246-1111	日野
68 近藤ゆか耳鼻咽喉科	野一色 6-8-6	245-3939	
69 医療法人社団慈恵会津田病院	野一色 7-2-5	247-3355	芥見
70 はしもと内科	岩地 1-2-8	245-5641	
71 公益社団法人 岐阜病院	日野東 3-13-6	245-8171	岩
72 たなかクリニック	芥見野畑 1-22-1	244-0224	
73 芥見診療所	芥見長山 3-104	243-1313	芥見東
74 たけだ内科クリニック	岩滝西 3-75	241-1200	
75 すこやか診療所	北山 1-13-11	243-0791	華陽
76 みどり病院	北山 1-13-27	241-0681	

※予約制の医療機関もありますので、必ずお問い合わせの上受診してください。

医療機関名称	住所	電話番号	地区
26 小牧内科クリニック	昭和町 2-11	253-7717	木之本
27 かとう泌尿器科・内科クリニック	長住町 9-18	252-2590	
28 朝日大学病院	橋本町 3-23	253-8001	徳明
29 医療法人尚美会 なおみ皮膚科クリニック	神田町 9-2	265-0703	
30 榎橋耳鼻咽喉科	霞町 24	263-4523	白山
31 医療法人和光会 山田メディカルクリニック	東金宝町 1-12	265-1411	白山
32 谷本クリニック内科・耳鼻咽喉科	長旗町 2-16-2	265-9636	
33 飯野クリニック	清住町 1-22	213-1199	華陽
34 おげきクリニック	長住町 1-23	267-1811	
35 加納内科リウマチ科・糖尿病内科クリニック	住ノ江町 2-1	263-7711	