

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っていましたか。		
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、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！



- 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。



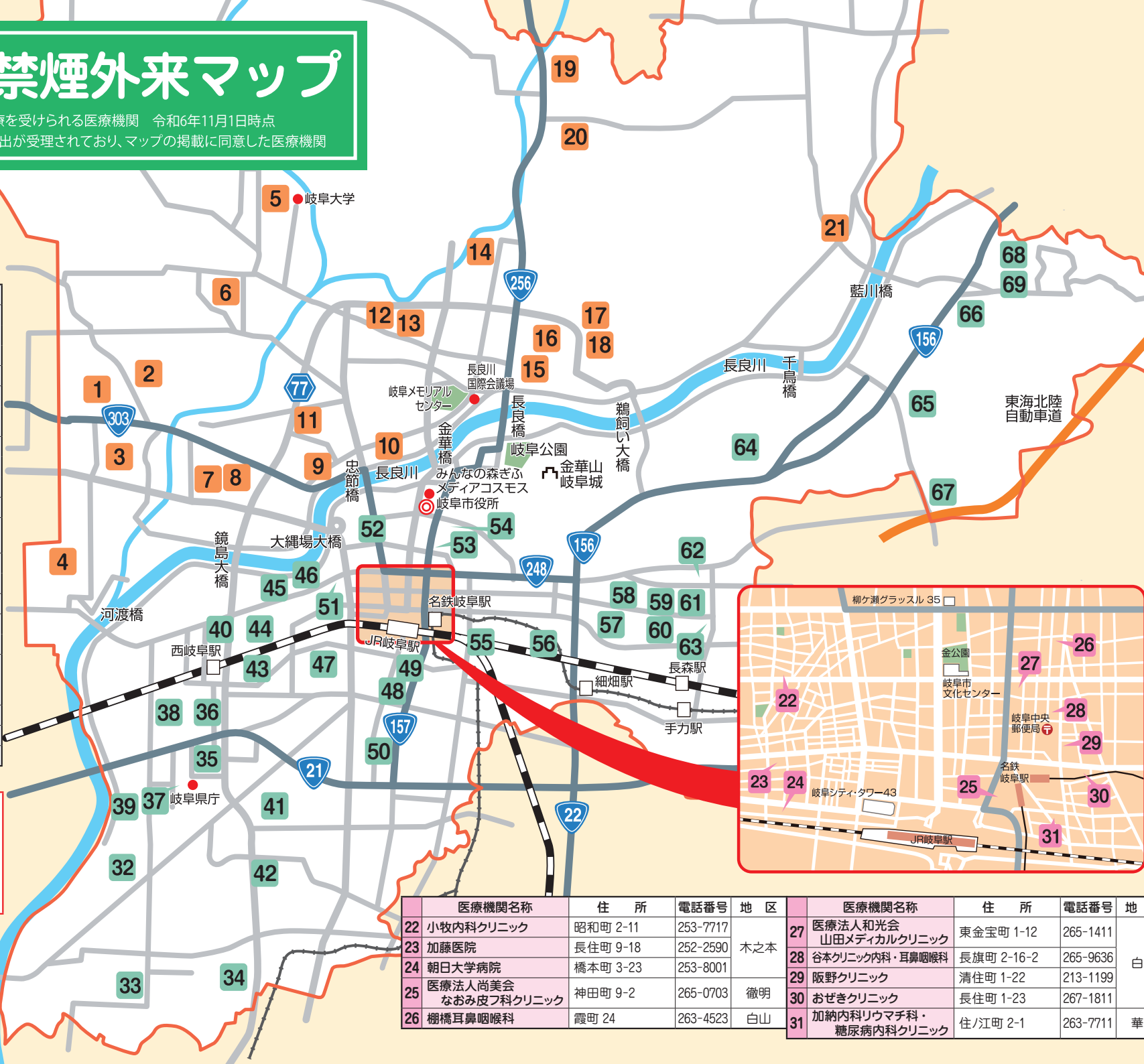
岐阜市 禁煙外来マップ

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関 令和6年11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	医療法人和光会山田病院	寺田 7-110	254-1411	合渡
5	岐阜大学医学部附属病院	柳戸 1-1	230-6000	黒野
6	みながわ内科・循環器科クリニック	折立 895-1	234-8077	
7	こじま内科クリニック	西中島 7-5-15	232-8833	島
8	梅田クリニック	旦島 1-6-14	295-5055	
9	しま医院	池ノ上町 4-74	233-8732	早田
10	岐阜赤十字病院	岩倉町 3-36	231-2266	
11	オリーブ内科・外科クリニック	大福町 6-18-1	297-7778	城西
12	石黒クリニック	正木北町 6-37	231-1515	鷺山
13	折居クリニック	鷺山北町 8-38	232-7800	
14	長良内科クリニック	八代 2-11-1	242-9933	長良西
15	高木医院	長良東郷町 1-7	232-3647	長良
16	上久保内科クリニック	長良小松町 2-10	296-1360	
17	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
18	MIWA内科胃腸科CLINIC	長良東 3-3	231-3029	
19	増田医院	粟野東 4-26-2	237-4000	岩野田北
20	ふじさわクリニック	三田洞 894-1	237-7200	岩野田
21	加藤医院	向加野 3-6-20	243-1114	藍川

現在、禁煙治療に使用する代表的な禁煙補助薬「チャンピックス錠」が全世界で出荷停止となっております。ただし、禁煙治療は飲み薬だけではありませんのでまずは医療機関にご相談ください。

※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
32	くまざき内科	日置江 1-72	279-1880	日置江
33	たけのうちクリニック	柳津町高桑東 3-16	279-5015	柳津
34	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	
35	操健康クリニック	藪田南 1-4-20	274-0330	市橋
36	山内ホスピタル	市橋 3-7-22	276-2131	
37	岐阜ハートセンター	藪田南 4-14-4	277-2277	
38	今嶺はしもと内科	今嶺 1-28-9	268-0511	
39	川村内科ハートクリニック	下奈良 2-10-1	278-2310	鏡島
40	はっとりクリニック	鏡島精華 2-4-25	252-3200	
41	医療法人清友会笠松病院	中鶯 3-11	276-2881	鶯
42	なかうずらクリニック	中鶯 7-72-1	277-7757	
43	なかのまちクリニック	本荘中町 10-29-1	275-5050	本荘
44	よしだスマイルクリニック	本荘西 3-118	255-2505	
45	岐阜市民病院	鹿島町 7-1	251-1101	
46	森内科クリニック	鹿島町 5-18	254-8200	
47	ささきクリニック	清 760-5	271-0610	三里
48	小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック	加納米町通 5-12-1	273-5250	加納西
49	広瀬内科医院	加納上本町 3-30	273-5330	加納
50	あかなベクリニック	西部中島 1-25-1	278-2555	西部
51	本荘内科・呼吸器科	早苗町1-24ベルハウス1FC	251-2530	木之本
52	千手堂病院	菅原町 2-21	338-5006	明徳
53	小木曽医院	神田町 2-4	262-2320	
54	加藤内科クリニック	金屋町 1-18	262-0556	華陽
55	華陽診療所	祈年町 1-24-3	272-5322	
56	みずの内科・外科クリニック	領下 5-63-2	259-6777	厚見
57	北一色ファミリークリニック	北一色 4-3-4	249-3088	長森西
58	三好内科医院	北一色 9-1-27	246-1577	
59	長森さのクリニック	長森本町 2-12-22	259-7890	長森北
60	岐阜県総合医療センター	野一色 4-6-1	246-1111	
61	近藤ゆか耳鼻咽喉科	野一色 6-8-6	245-3939	
62	医療法人社団慈朋会澤田病院	野一色 7-2-5	247-3355	
63	はしもと内科	岩地 1-2-8	245-5641	長森東
64	公益社団法人 岐阜病院	日野東 3-13-6	245-8171	日野
65	たなかクリニック	芥見野畑 1-22-1	244-0224	芥見
66	芥見診療所	芥見長山 3-104	243-1313	
67	たけだ内科クリニック	岩滝西 3-75	241-1200	岩
68	すこやか診療所	北山 1-13-11	243-0791	芥見東
69	みどり病院	北山 1-13-27	241-0681	

	医療機関名称	住 所	電話番号	地 区		医療機関名称	住 所	電話番号	地 区
22	小牧内科クリニック	昭和町 2-11	253-7717	木之本	27	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
23	加藤医院	長住町 9-18	252-2590		28	谷本クリニック内科・耳鼻咽喉科	長旗町 2-16-2	265-9636	
24	朝日大学病院	橋本町 3-23	253-8001	徹明	29	阪野クリニック	清住町 1-22	213-1199	
25	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	おぜきクリニック	長住町 1-23	267-1811	華陽
26	棚橋耳鼻咽喉科	霞町 24	263-4523	白山	31	加納内科リウマチ科・糖尿病内科クリニック	住/江町 2-1	263-7711	