

おすすめ  
タイプ

2

## 主治医または禁煙外来へ

まずは、主治医へ禁煙希望について伝えましょう。  
主治医のもとで禁煙治療ができない場合には、現在の服薬状況がわかるものを持って禁煙外来を受診するのがおすすめ。

おすすめ  
タイプ

3

## 禁煙支援薬局へ

こんな方におすすめ

- ・通院中で、かかりつけの薬局に行く機会のある方
- ・仕事などで禁煙外来を受診する時間が取れない方
- ・ニコチン依存度の低い方

低用量のニコチンを含むパッチやガムを使いながら禁煙をすすめます。薬の使い方や副反応への対応などを薬剤師に相談できます。

### 市販薬の標準的な使用方法

- ニコチンパッチは8週間（およそ15,000円～）
  - ニコチンガムは12週間（およそ10,000円～）
- 喫煙の状況により使用量や金額が変わります。



松本市・松本市医師会・松本市歯科医師会・松本薬剤師会  
このポスターの掲示してある薬局が、禁煙支援薬局です。

## 自分で 禁煙

チャレンジ!!

こんな方におすすめ

- ・ニコチン依存度の低い方
- ・家族や友人など、禁煙に対する協力や支援を得られる方



### 禁煙の秘訣

- ★ 家族や職場の人に、「禁煙宣言」してはじめてみましょう!
- ★ 灰皿やライターを処分しましょう。
- ★ お酒の席等吸いたくなる環境を避けましょう。
- ★ 吸いたくなった時の対処方法（水を飲む・ガムを噛む・歯磨き等）を考えましょう。

### 禁煙開始後の離脱症状への対処方法

禁煙開始後、イライラ・頭痛・だるさ・眠気等の離脱症状がみられる場合があります。2～3日がピークで、徐々に症状は軽減します。いかにこの症状を乗り越えるかが禁煙成功のカギになります。



**イライラ・  
集中できない**  
深呼吸・軽体操・散歩

**眠気**  
十分な睡眠・軽体操・  
気分転換

**頭痛**  
必要に応じて  
鎮痛剤の使用

# 禁煙支援ガイド

## 今日からはじめる たばこのない暮らし



禁煙することは、  
健康のためにもっとも効果があります。  
自分に合った禁煙の方法を見つけ、  
禁煙に挑戦しましょう。  
みなさんの禁煙の成功を応援します。

### ◎禁煙に関するご相談は……

午前9時から正午、午後1時から5時まで、市内4か所の保健センターで来所・電話での相談ができます（来所相談要予約）。

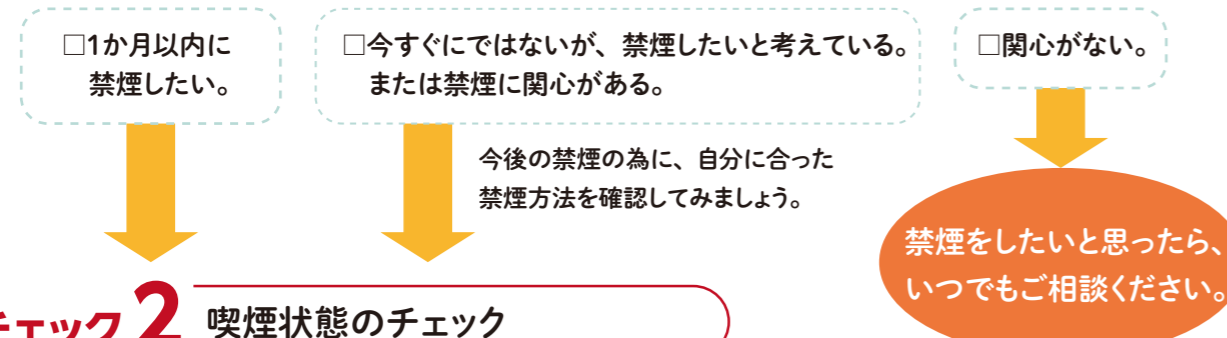
- **南部保健センター** TEL27-3455 FAX27-3464
  - **中央保健センター** TEL39-1119 FAX39-1109
  - **北部保健センター** TEL38-7677 FAX38-7678
  - **西部保健センター** TEL92-8001 FAX92-8006
- なんぶくプラザ2階(松本市双葉4-8) Mウイング 南棟5階(松本市中央1-18-1)  
ふくふくらいず2階(松本市元町3-7-1) 波田保健福祉センター内(松本市波田6908-1)

松本市保健所 健康づくり課

# 禁煙をすすめるチェックシート

禁煙にはいくつかの方法があります。自分に合った禁煙方法ですすめましょう。

## チェック1 禁煙することに、どのくらい関心がありますか？



## チェック2 喫煙状態のチェック

**Q1** 各質問に該当するものを選び、合計点を計算してください。

「ニコチン依存症スクリーニングテスト」5点以上の場合、ニコチン依存度が高いと判定されます。

出典：厚生労働省「禁煙支援マニュアル」(第二版)

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問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いましたか。		
問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すか。		
問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。		
問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)		
問5. 問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。		
問6. 重い病気にかかった時に、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。		
問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。		
問8. たばこのために自分に精神的問題 <sup>(注)</sup> 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。		
問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。		
問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。		
合計		

(注)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。

合計0点～4点 チェック3・4へ   
  合計5点以上
 

- 35歳未満 **おすすめタイプ1** 右ページへ
- 35歳以上 **Q2**へ

**Q2** 喫煙年数  年 × 1日の平均本数  本 =

200未満の方 チェック3・4へ   
  200以上の方 **おすすめタイプ1** 右ページへ

**チェック3** 現在、治療中の病気はありますか？  はい **おすすめタイプ2** 最終面へ

**チェック4** かかりつけの薬局はありますか？  はい **おすすめタイプ3** 最終面へ

チェック3・4で「いいえ」の方 **おすすめタイプ3** または **自分で禁煙チャレンジ!!** 最終面へ

# 自分にあった禁煙の方法は？

おすすめ  
タイプ **1**

## 禁煙外来へ

**こんな方におすすめ** ニコチン依存度の高い方  
医療保険の適用で、禁煙治療が受けられる場合があります。  
医師の指示のもと、体調面の相談をしながら、飲み薬やニコチンを含むパッチを使い禁煙を進めます。



### 標準的な利用方法

- 通院は12週間で5回
- 自己負担額は13,000～20,000円位(保険適用3割自己負担の場合)

禁煙補助薬の供給不足の影響で、外来を休止している医療機関もあります。お問い合わせの上受診してください。

注意：1年以内に医療保険適用による禁煙治療を受けている場合には、保険適用されません。

## 禁煙外来のある医療機関

(令和4年10月現在)

	医療機関名	住所	TEL
あ	相澤病院	松本市本庄2-5-1	33-5887
	梓川診療所	松本市梓川梓2344-1	78-2058
	伊藤内科医院	松本市桐2-2-39	33-7411
	大久保クリニック(薬剤の安定供給までは休止)	松本市島内3533	47-4341
	奥平医院(薬剤の安定供給までは休止)	松本市大手5-6-17	32-2335
	小口内科クリニック	松本市寿南1-23-9	85-0770
	折井クリニック	松本市白板1-3-7	32-0305
か	柿澤内科医院	松本市蟻ヶ崎4-2-1	31-3636
	上條アレルギー科・耳鼻咽喉科医院	松本市高宮南8-8	25-0218
	上條医院	松本市深志1-2-5	32-1464
	北島医院	松本市高宮北10-11	29-3344
	宜保内科消化器・肝臓内科クリニック	松本市村井町南1-34-20	57-6060
	くさま内科クリニック	松本市寿中1-5-35	87-0111
	小見山医院	松本市岡田松岡512-1	46-8080
さ	塩ノ崎医院	松本市並柳1-4-8	28-0880
	清水整形外科クリニック	松本市清水1-9-28	38-3366
	城西病院	松本市城西1-5-16	33-6400
	信州大学医学部附属病院*	松本市旭3-1-1	37-2768
	杉山外科医院	松本市島立183-3	47-1753
	須澤内科小児科医院	松本市城西1-8-15	32-1305
	ひまわりクリニック	松本市並柳2-14-18	87-6565
は	藤森病院	松本市中央2-9-8	33-3672
	降旗医院	松本市神田1-1-8	25-3989
	松本協立病院	松本市巾上9-26	35-5300
ま	丸の内病院	松本市渚1-7-45	28-3003
	みやいりクリニック	松本市井川城2-16-12	31-3838
	宮本内科クリニック	松本市両島1-6	31-5112
や	山辺温泉花岡整形外科	松本市里山辺1140-1	33-2581

\*信州大学医学部附属病院のみ、電話受付は午後3時～5時です。

禁煙外来等、ホームページからも確認できます。

