

# 禁煙にトライしてみませんか？

禁煙は疾病予防の第一歩！～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、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。

## 現在喫煙している人の割合の推移 (20歳以上)

栃木県は、全国と比較すると喫煙率が高い傾向にあります。

	平成10年	平成15年	平成21年	平成28年
栃木県の男性	50.9%	47.7%	42.3%	36.9%
全国の男性	50.8%	46.8%	38.2%	30.2%
栃木県の女性	10.4%	11.7%	10.2%	9.6%
全国の女性	10.9%	11.3%	10.9%	8.2%

(県民調査・栄養調査)

## 禁煙治療

禁煙成功の秘訣は、「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。

禁煙を成功させたいという人に対し、医師が禁煙指導を行うのが「禁煙治療」です。

治療では、貼り薬や飲み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)が基本で、その間に診察を5回受けます。

また、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。

禁煙治療費(保険適用分)は、約3か月(12週間)で約20,000円かかります。一方、その期間に毎日たばこ1箱(500円で換算)を購入した場合、その支出は42,000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あります。

喫煙されている方で、「やめたいけどなかなかうまくいかない」と悩んでいる方、ぜひこの機会に「禁煙治療」を受けてみてはいかがでしょうか。

※治療内容・費用等詳細については、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を行っている市内医療機関

医療機関名	診療受付時間	禁煙補助薬の処方	禁煙指導	電話番号
石橋総合病院	火曜日 午後2時～4時(要予約)	○ (要予約)	○ (要予約)	(53)1134
海老原医院	月・火・水・金・土曜日 午前9時～11時30分、午後3時～5時30分	○	○	(44)0163
小金井中央病院 (呼吸器内科)	月・木曜日 午後2時～4時30分	○	○	(44)7000
ことうだ腎クリニック	月～土曜日 午前9時～正午(要予約)	○ (要予約)	○ (要予約)	(44)8345
佐藤内科	月～土曜日 午前9時～正午 月・火・水・金曜日 午後2時～6時 土曜日 午後2時～4時	○	○	(53)1305
自治医科大学附属病院	第2・4木曜日 午後3時～3時50分 ※要予約。初めて受診される方で紹介状がない場合は選定療養費(5,400円(税込))を負担していただきます。	○ (要予約)	○ (要予約)	(58)7123 (58)7132 (予約専用) 午後2時～4時
若草クリニック	月・火・木・金・土・日曜日 午前9時～正午(※日曜日は午前10時から) 月・火・金・土曜日 午後3時～6時(※土曜日は午後5時まで)	○	○	(40)0123

※表の内容は変更になる場合があります。