

# たばこを吸うあなたへ

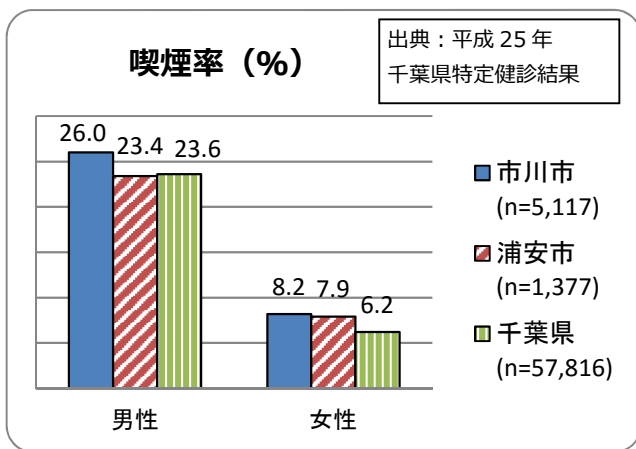
【発行：市川浦安 地域・職域連携推進協議会】



## 市川・浦安は喫煙率が高めの地域

市川保健所管内(市川市・浦安市。以下、「管内」という)の特定健診(40歳～74歳対象)受診者における喫煙率は、図のとおりでした。

たばこによる健康被害は、がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等、多岐にわたります。



## 市川・浦安地域はがんの死亡も多め

管内において3人に1人はがんが原因で亡くなっており、全死因の第一位を占めます。

2010年から2014年までの5年間のがんによる死亡率データまとめたものを県と管内で比較すると、県を100とした場合の、管内のがんによる死亡率は102.1と、喫煙率同様に高めです(県内16保健所中ワースト4位)。

## 男性の死亡原因第8位！COPD

平成26年の厚生労働省人口動態統計調査によると、全国男性の死因第8位が、COPD(慢性閉塞性肺疾患)です。(※県集計では男性9位)

COPDの原因の約9割がタバコといわれています。

自覚症状としては、慢性的に咳や痰が続くこと等があり、悪化すると日常的な酸素吸入が必要となる場合があります。



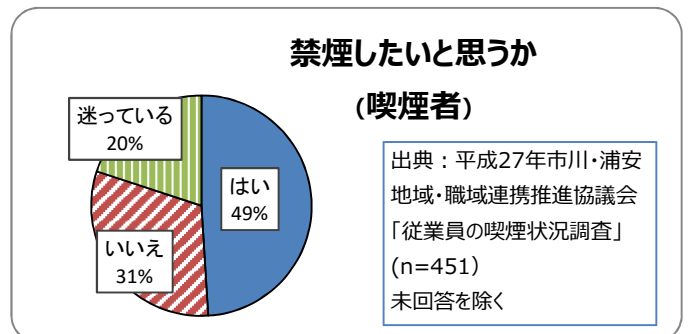
## 喫煙が訴訟に発展する事例も！

平成26年の労働安全衛生法の改正により、事業者は労働者の受動喫煙防止に努めることが明確になりました。過去には、民法・労働契約法等に基づき、喫煙者や事業者に損害賠償等の支払いが命じられた判決事例が複数あります。

受動喫煙のない職場が求められています。

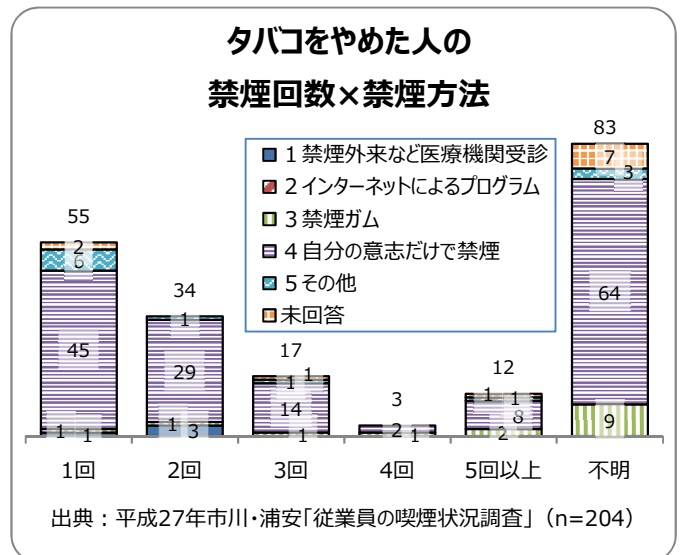
## 本当は禁煙したい！

平成27年に管内の事業所に勤務する方に行った調査結果によると、内心はタバコを辞めたいが、辞められない実態が明らかになりました。



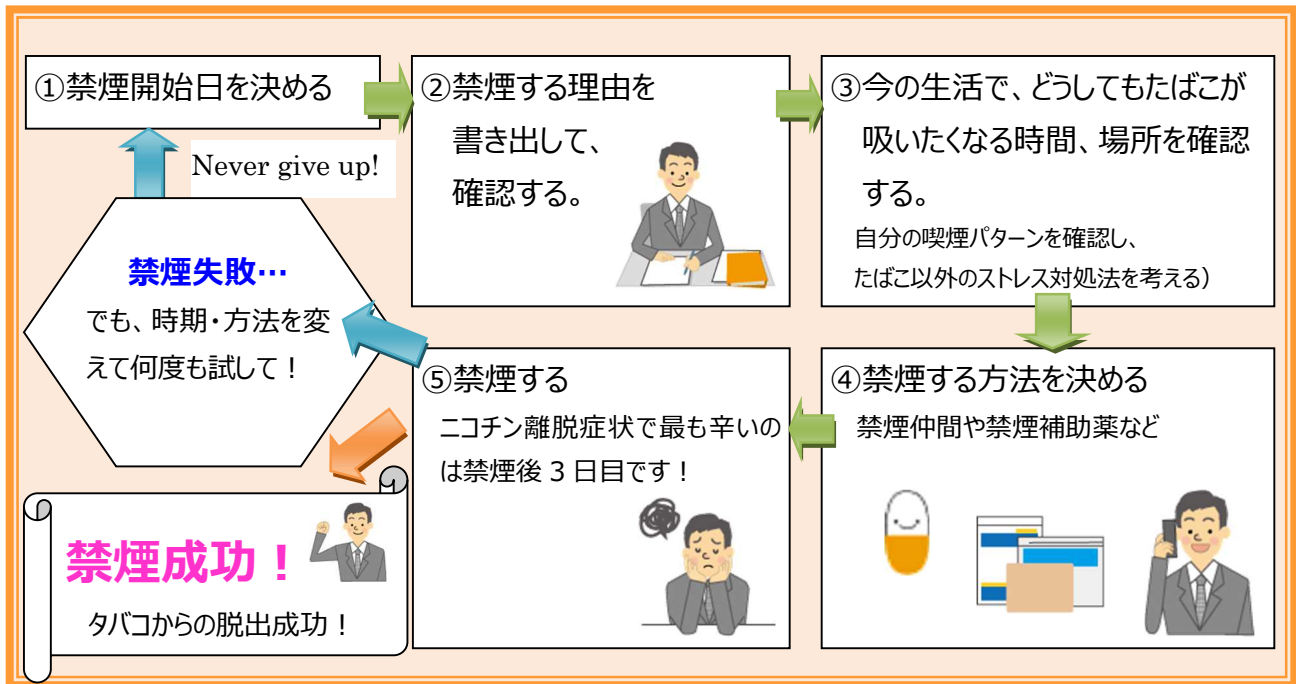
## 禁煙は何度もチャレンジして成功

たばこをやめたくて、チャレンジしては失敗する…。でも、あきらめないでください！成功は、何度もチャレンジした結果なのです。



## 禁煙にチャレンジ!

禁煙を思い立ったら、さっそく始めてみましょう。



## 選択肢のひとつ：医療機関での治療

たばこをやめられないのは、ニコチン依存という「病気」にかかっているから、という考えのもと、2006年から保険適用が認められるようになりました(一定の条件に該当する必要があります)。

喫煙本数が多い人、禁煙する自信が無い人、過去に禁煙して禁断症状が強かった人などは、医師の指導を受けながら禁煙に取り組んでみましょう。

### Q1：医療機関での禁煙治療はどんなことをするの？

健康保険を使った禁煙治療は、以下のように約3ヵ月間に分けて行います。

治療中に5回の診察を受け、呼気一酸化炭素濃度測定により客観的に効果を確認しながら行います。

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
再診1(2週間後)	①診察
再診2(4週間後)	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診3(8週間後)	③禁煙実行・継続に向けてのアドバイス
再診4(12週間後)	④禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)

### Q2：費用はいくらかかるの？

処方されるお薬にもよりますが、禁煙治療8~12週間で約13,000円~20,000円です。

タバコに換算すると、約29箱~45箱分\*1です。

タバコを生涯吸い続ける生活にかかるお金と比較してみてください。

\*1:タバコ1箱450円として換算。

## 市川市・浦安市内の禁煙治療に保険が使える医療機関

※ 予約が必要な医療機関もありますので、受診の際は直接、各医療機関にお問合せください。

	医療機関名称	所在地	電話番号 (市外局番 047)
市 川 市	市川コルトンクリニック	鬼高 1-1-1 ニッケコルトンプラザ	377-1707
	たきあ胃腸科クリニック	国府台 5-9-12	372-9832
	ひさきファミリークリニック	大野町 2-107-1 アネックス美至第 3002 号室	303-8000
	小林医院	北方 1-9-14	334-2525
	おおわだ内科呼吸器科	南八幡 4-7-13	379-6661
	たていし内科	北方 2-5-12	334-0077
	行徳中央病院	日之出 17-16	307-8321
	みつはしクリニック	八幡 3-5-1 本八幡キャピタルタワー 2F	323-8070
	清水クリニック	八幡 3-4-12	320-0277
	おだなか医院	八幡 2-5-8	302-7691
	おにたか武田クリニック	鬼高 2-22-18	333-6160
	あべ内科クリニック	行徳駅前 4-23-6	300-2277
	玉井医院	市川 1-26-6	322-2067
	大村病院	南八幡 4-14-2	377-3111
	大柏内科クリニック	大町 489-11	320-7887
	ベリークリニック	相之川 4-14-10 クレイディアM&S 1F	358-6318
	市川駅前おがわ内科	市川南 1-1-1-205 ザ・タワーズイースト 205	323-6301
	斎藤医院	曾谷 6-24-26	372-4532
	いざなぎクリニック	堀之内 3-23-13	372-3631
	石森整形外科皮膚科医院	宝 2-10-22	396-3241
	おおさか循環器内科 生活習慣病クリニック	南八幡 1-23-10	320-3211
	行徳フラワー通りクリニック	行徳駅前 2-25-5 ホワイトヒルズ1F	306-9307
	ふくざわ内科クリニック	新田 4-7-9 勝ビル2F	393-6200
	あいおいクリニック	南行徳 1-16-8 アーネスト 88-105	306-7878
	医聖よろずクリニック	相之川 1-8-1	358-3070
	日比医院	東菅野 2-5-22	322-0853
	行徳アフター5クリニック	行徳駅前 2-7-14 大貫ビル 3F	301-3284
医療法人社団福秀会 高柳クリニック	南八幡 4 丁目 3-7	376-2011	
いなだクリニック	妙典 4-3-10 ベルメゾン 201	358-2260	
金川医院	宝 1-2-1	396-2011	

	医療機関名称	所在地	電話番号 (市外局番 047)
浦 安 市	落合クリニック	北栄 1-16-18 ケルンビル 5F	351-4563
	ベイシティクリニック	入船 1-5-2 12F	381-2738
	順天堂大学医学部附属浦安病院	富岡 2-1-1	353-3111
	新浦安医院	明海 4-1-1 イーヨーカト新浦安店 3F	304-2020
	浦安サンクリニック	北栄 1-16-17 原勝ビル4F	380-5677
	くまがわクリニック	北栄 1-8-16 1F	306-2881
	神谷内科クリニック	明海 5-7-1 新浦安 so1ドクターズベイC号室	305-0127
	せきぐちクリニック	猫実 5-17-27	306-3557
	太田の里クリニック	堀江 1-13-33	304-1000
	新浦安虎の門クリニック	日の出 2-1-5	381-2090
	浦安ふじみクリニック	富士見 2-18-9	355-5353
	浦安耳鼻咽喉科・アレルギー科	北栄 3-8-1 グローリーマンション岡崎 1F	316-8733
	新浦安駅前コシノ内科	入船 1-4-1 ショッピングプラザ新浦安8F	711-1061
	メディカルガーデン新浦安	日の出 1-1-25	709-3800
	東京ベイ・浦安市川医療センター	当代島 3-4-32	351-3101
	浦安高柳病院	猫実 5-11-14	380-2000
第2上田クリニック	猫実 3-18-17	304-5115	

出典:(一社)日本禁煙学会(2016年3月 関東信越厚生局より入手)  
「禁煙治療に保険が使える医療機関」