

たばこをやめようかな？と考えている方へ

たばこをやめようかなと考えている方、以前やめようと思っていたけど、やめられなかった方…

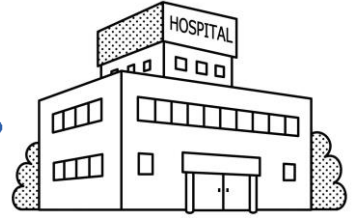
禁煙は、自分ひとりの力では、なかなか難しいものです。それは、ニコチン依存症だからです。

意志の弱さだけではありません。様々な支援を活用し、禁煙に取り組んでみませんか？

下記 QR コードから【全国禁煙外来・禁煙クリニック】の検索ができます。



【全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧】



※受診する場合は、事前にお電話でお問い合わせしてください。

保険診療について【以下の4点が満たされたとき、保険診療の適応となります】

- (1) 下表の判定テストで5点以上、ニコチン依存症と診断された方
 - (2) 35 歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が 200 以上の方。
35 歳未満の方は、喫煙本数や喫煙年数に関わらず保険適用です。
 - (3) 直ちに禁煙することを希望されている方
 - (4) 禁煙治療の説明を受け、文書により同意された方
- ※加熱式たばこも基準を満たせば保険診療が適応されます。

【ニコチン依存症テスト】

質問	はい 1点	いいえ 0点
1.自分が吸うつもりより、ずっと多くたばこを吸ってしまう事がありましたか？		
2.禁煙や、本数をへらそうと試してみてできなかった事がありましたか？		
3.禁煙したり本数をへらそうとした時、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなる事がありましたか？		
4.禁煙したり本数をへらそうとした時に、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、食欲又は体重増加)		
5.上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6.重い病気にかかって、タバコ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？		
7.タバコのために、健康問題が起きていることがわかっても 吸うことがありましたか？		
8.タバコのために精神的問題(注)が起きていることがわかっても、吸うことがありましたか？		
9.自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
10.タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか？		

(注) 禁煙や本数をへらしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、
喫煙することで神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

【禁煙サポート薬局一覧（島田薬剤師会）】 禁煙について相談ができる薬局です。

薬局名	住所	電話番号
あおば薬局	島田市中央町 18-6	37-5162
うんの薬局	島田市阪本 469-5	38-4469
エムハート薬局六合店	島田市道悦 4 丁目 11-11	33-5565
ウエルシア薬局島田若松店	島田市若松町 2727-1	33-7088
ウエルシア薬局島田道悦店	島田市道悦 1 丁目 13-25	33-5160
ウエルシア薬局島田しずてつ東町店	島田市東町 2685	33-7588
ウエルシア薬局島田御仮屋店	島田市御仮屋町 9530	33-7011
ウエルシア薬局島田井口店	島田市井口 1121	30-5151
ウエルシア薬局島田大津通店	島田市大津通 6-1	33-0902
オオイ薬局	島田市大川町 12-3	37-1100
カミ口薬局	島田市南 1 丁目 6-12	34-5111
杏林堂薬局島田稲荷店	島田市稲荷 4-10-1	37-3011
杏林堂薬局島田駅南店	島田市横井 3-5-22	33-2011
島田中央薬局	島田市栄町 3-1	35-6978
島田くるみ薬局	島田市岸町 663	34-5137
スギ薬局中河町店	島田市中河町 252-3	33-3301
セリザワ薬局	島田市野田 1124-5	35-5635
そうごう薬局島田店	島田市祇園町 8275-30	34-1193
高橋調剤薬局	島田市向島町 4535	35-3487
たんぽぽ薬局	島田市野田 1271-5	33-1821
チシン薬局	島田市本通 5 丁目 4-1	37-2690
チシン薬局フローラ店	島田市元島田 210-3	37-1506
成岡薬局井口店	島田市井口 880	38-0150
はなみずき薬局	島田市中溝町 1418-9	37-8010
フラワー薬局初倉店	島田市南原 87-5	30-0112
ほうらい薬局	島田市阪本 1501-1	38-5700
みなと薬局	島田市本通 7 丁目 7791	33-5677
みなみ薬局	島田市南 2 丁目 4-4	34-4900
みつあい薬局	島田市三ツ合町 2697-13	37-8600
みどりや薬局	島田市中溝 4 丁目 8-10	34-5577
元島田薬局	島田市元島田 9038-17	34-1900
ゆう薬局	島田市大津通 15-1	33-1513
ローズ薬局	島田市野田 1225-22	33-0500



令和6年5月更新

発行：島田市健康づくり課

34-3285