



まさか自分が?!

「やめたくてもやめられない…」 その原因はニコチン依存

禁煙できないのは、自分の意志が弱いせいではありません。それは「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。

ニコチンはタバコへの依存性を高める化学物質です。

ニコチン依存度チェック

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコ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すか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコ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。		
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. 重い病気にかかったときに、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. タバコのために自分に健康問題が起きていたとわかっていても、吸うことがありましたか。		
8. タバコのために自分に精神問題(※)が起きていたとわかっていても、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つきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		

(※) 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

判定

合計点数が5点以上だと、ニコチン依存症と診断されます。

ニコチン依存症は、医師と一緒に禁煙治療を進めることが成功への近道です。

禁煙外来を上手に活用しましょう。



禁煙のメリット

①健康を取り戻せる

禁煙を続けると、病気のリスクは確実に減ります。

禁煙してから	健康上の変化
24時間後	心臓発作のリスクが少なくなる
数日後	味覚や嗅覚が改善する 歩行が楽になる
1~9カ月後	感染症にかかりにくくなる スタミナが戻る
2~4年後	虚血性心疾患や 脳梗塞のリスクが低下する
5~9年後	肺がんによる死亡リスクが喫煙者の半分になる

出典：厚生労働省 HP「e-ヘルスネット」禁煙の効果

②周囲の人の健康被害を防ぐ

受動喫煙により、病気になるリスクが上がります。禁煙することで、周りの人の健康被害を防ぐことができます。

受動喫煙による「病気になるリスク」



脳卒中

1.24倍



肺がん

1.28倍



虚血性心疾患

1.3倍



さらには…
乳幼児突然死症候群(SIDS)

出典：厚生労働省 HP「e-ヘルスネット」受動喫煙-他人の喫煙の影響

自由にお金が増える!

タバコを1日1箱吸っている人が禁煙をすると、

なんと! **5年で約100万円の節約**になります。

※1箱550円で計算

編集・発行：令和8年3月

小平市健康福祉部 健康推進課 Tel: 042-346-3704

タバコをやめたい方へ
(加熱式タバコを含む)

禁煙外来が あなたの禁煙を サポートします!



市内の
禁煙外来
リストつき

小平市

禁煙外来ってどんなところ？

禁煙外来は、たばこをやめたい人向けの専門外来です。一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます（加熱式たばこを含む）。オンライン診療で受けられる病院もあり、続けやすくなっています。

健康保険適応の条件

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう！

条件①

ただちに禁煙しようと考えている

条件②

ニコチン依存度チェック(裏面)の結果が**5点**以上である

条件③

禁煙治療について説明を受け、文書により同意している

条件④

35歳以上の者については、1日平均喫煙数 × 喫煙年数が**200**以上である

例：1日平均喫煙本数 20本で30年間吸っている場合、
20本 × 30年間 = 600と計算

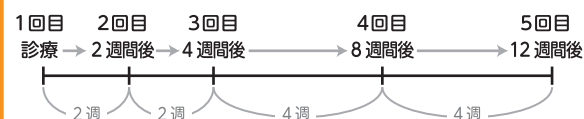
*35歳未満の方は、喫煙本数や喫煙年数によらず保険適用となります

治療内容

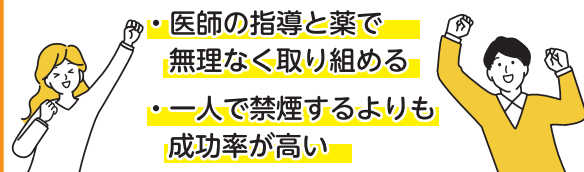
禁煙補助薬の使用やカウンセリング、生活指導といった精神面での禁煙サポートなどが行われます。

保険診療の流れ

標準的な禁煙プログラムは、12週間にわたり、計5回の治療を行います。



禁煙外来のメリット



小平市内の禁煙外来のある医療機関

令和8年1月末現在

予約	医療機関名	オンライン診療(有無)	住所	電話番号
要	こだいら小川町内科	無	小平市小川町 2-1317-11	042-341-0654
要	高野外科胃腸科	無	小平市小川西町 2-25-20	042-342-5303
不要	喜平橋耳鼻咽喉科	有	小平市喜平町 1-7-26	042-332-3387
不要	中山内科クリニック	無	小平市喜平町 3-2-5	042-324-0593
要	湯川医院	無	小平市学園西町 1-25-23	042-344-1118
要	宮村クリニック	無	小平市学園西町 2-13-37 カミデビル 3階	042-342-5588
要	学園東・ひらぐりクリニック	有(再診から)	小平市学園東町 3-6-34 ウィンシャトー 1階	042-349-0820
要	井上内科クリニック	無	小平市仲町 268-6 サライ仲町 101号	042-342-0056
不要	西尾クリニック	無	小平市鈴木町 1-416-1	042-329-8833
要	鈴木町クリニック	無	小平市鈴木町 2-865-97 2階	042-401-1170
要	しみず内科循環器クリニック	有	小平市花小金井南町 1-26-35 アクティオス 1階	042-450-5288
不要	松岡内科クリニック	無	小平市花小金井 1-1-11 エメラルドビル 3階	042-426-8080
要	花小金井ハートクリニック	有	小平市花小金井 1-4-29 クレアール 103号	042-450-6050
要	樹神内科クリニック	無	小平市花小金井 3-2-5 ドミール黒澤 1階	042-460-8777

※禁煙治療には保険診療と自由診療があり、保険の適用には一定の条件があります。(禁煙補助薬の出荷停止中は禁煙外来を中断している場合があります。)詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。

禁煙外来の診療については、遠隔診療(オンライン診療)も保険適応となっています。自分に合った方法を上手に活用して、禁煙を成功させましょう。

全国禁煙外来・禁煙クリニック

