

「禁煙したいけど自分の意志だけではやめられない！」というあなたへ...



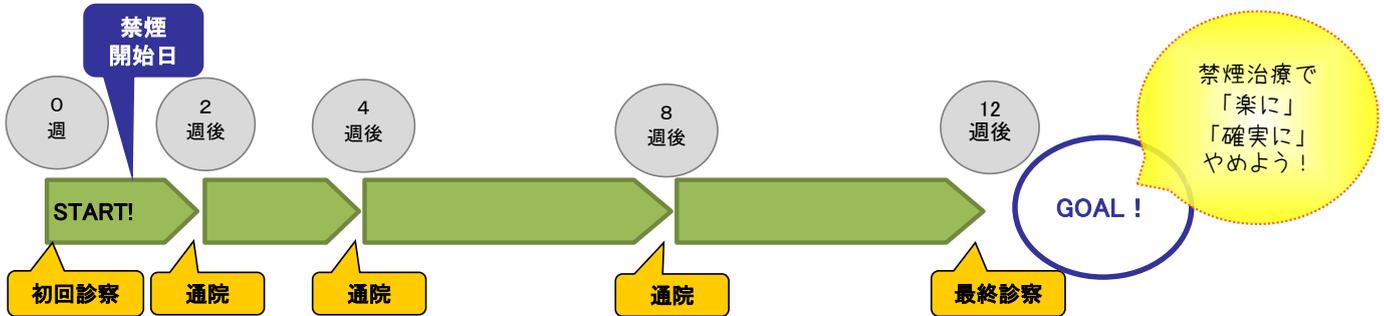
# 禁煙外来を利用しよう！



ニコチンパッチや内服薬は一定の要件を満たせば、禁煙外来で保険診療が受けられます。  
特に「ニコチン依存度の高い人」や「禁煙する自信がない人」は禁煙外来がおすすめです！

## 【禁煙外来での治療のスケジュール】

禁煙外来ではおよそ次のようなスケジュールで治療が実施されます。（以下は保険治療の一例）  
※保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は約3か月です。



## ☆ニコチン依存症診断テスト☆

※はいを1点、いいえを0点とし合計得点を計算します。どちらでもない場合は0点とします。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか。		
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、たばこが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)		
⑤ 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。		
⑥ 重い病気にかかったときに、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。		
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。		
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。		
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。		
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。		
注)禁煙や本数を減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	点

出典：厚生労働省健康局健康課 策定「禁煙支援マニュアル(第二版)」

## 《禁煙外来の保険適用の条件》

- 条件① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
  - 条件② ニコチン依存症の診断テスト(上表)の結果が5点以上である
  - 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
  - 条件④ 35歳以上の人については「1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」である
- ※条件に当てはまらなくても、「禁煙したい!」という意志が大切です。まずは医師に相談しましょう。



長岡市内禁煙外来一覧はこちら



## 禁煙外来開設状況（令和2年4月現在）

(1) 保険適用によるニコチンパッチ、禁煙補助のための内服薬の処方可能な病院・診療所です。  
 (2) 受診の際は、電話等で医療機関へ再度ご確認の上、受診くださるようお願いいたします。



### 長岡地域

	医療機関名	住所	電話番号	実施曜日・診察時間	事前予約
川東地域	生協かんだ診療所	長岡市西新町2-3-22	0258-32-2887	月火水木金 * 時間はお問い合わせください	要
	立川総合病院	長岡市旭岡1-24	0258-33-3111	水 14:00~15:00	要
	野々村医院	長岡市石内1-1-1	0258-32-8733	火 9:00~12:00、14:30~18:30 土 9:30~12:00	要
	しなのハートクリニック	長岡市信濃2-6-18	0258-37-0521	月火水金土 9:00~12:00 月木 14:00~17:30 火金 16:30~17:30	要
	三上医院	長岡市宮原3-12-30	0258-32-7502	月~土 8:30~12:00 月~金 15:30~17:30 * 受付は終了の30分までに	要
	旭岡木口クリニック	長岡市旭岡2-207	0258-94-4951	火水金 8:30~12:00、15:00~18:00 土 8:30~12:00 * 初回は必ず御予約ください	要
	ながおか生協診療所	長岡市前田1-6-7	0258-39-7001	月火金 15:30~16:30	要
	窪田医院	長岡市三和1-3-27	0258-39-3193	月~土 9:00~12:00 月火水金 15:00~17:30 * 初回のみ14:30~	要
	じゅん脳外科・内科	長岡市泉2-4-1	0258-39-8155	月火水金 9:00~12:30、15:00~17:30 水土 9:00~12:30 * 受付は診察時間終了の15分前までに	
	厚生連長岡中央総合病院	長岡市川崎町2041	0258-35-3700	月~金 8:00~11:00 * かかりつけ医がある場合は紹介状をお持ち下さい	
	かわさき内科クリニック	長岡市川崎2-2477-1	0258-34-1180	月火水金 9:00~10:00、15:00~16:00 木土 9:00~10:00	
	アイ内科クリニック	長岡市城内町1-611-1長岡駅ビルCoCoLo長岡2F	0258-33-8833	月火水金 8:00~12:00、15:00~18:00 水土 8:00~12:00	
	市川医院	長岡市山田2-4-13	0258-33-4619	月火水金 9:00~12:00、17:00~18:30 水土 9:00~12:00 * 第2、4土曜日は休診	
江部医院	長岡市千手3-10-12	0258-32-0971	月水金 16:00~17:00	要	
川西地域	医療機関名	住所	電話番号	診察時間	事前予約
	木村医院	長岡市関原町2-244	0258-46-2019	月火水金 15:00~18:00	要
	高木内科クリニック	長岡市緑町1-37-2	0258-21-3500	月火水金 9:00~12:30、15:00~17:45 木土 9:00~12:30	要
	長岡赤十字病院	長岡市千秋2-297-1	0258-28-3600	木 13:00~14:00	要
	新保内科医院	長岡市古正寺3-12	0258-25-8282	月~日 8:00~11:30 月~金・日 14:30~17:00	
江陽高田医院	長岡市藤沢1-8-17	0258-28-1835	月火水金 9:00~12:30、15:00~18:00 木土 9:00~12:30		

### 支所地域

	医療機関名	住所	電話番号	診察時間	事前予約
越路	横田内科・消化器科医院	長岡市浦9913-1	0258-41-0660	月火水金 9:00~12:00、15:00~17:00 木土 9:00~12:30	要
三島	ほり内科医院	長岡市上岩井6813	0258-41-2525	月火水金 8:00~12:00、15:00~17:30 土 8:00~12:00 * 木曜日は検査日のためお受け致しません	
栃尾	たかはし内科医院	長岡市栃尾本町6-1	0258-51-5520	月火水金 9:00~12:00、15:00~17:30 木土 9:00~12:00	要

【作成元】 長岡市健康課 住所 〒940-0084 長岡市幸町2-1-1

☎0258-39-7508(平日8:30~17:15) HP <http://www.city.nagaoka.niigata.jp>