

「自力でやめる」ポイント



1 禁煙開始日を決める

- ・禁煙したい理由を書き出す。
- ・目標を決める。
- ・まわりの方に禁煙を宣言する。



2 生活習慣の見直し

行動パターンの見直し タバコを吸いたくなるのはどんな時？

環境の見直し タバコ、ライター、灰皿などを捨てる。
タバコが吸いたくなる場所を避ける。
喫煙している方の周囲に近づかない。



3 吸いたくなったら…

「タバコを吸いたい」衝動は1～3分で収まります。

禁断症状のピークは3～7日目。

まずは最初の1週間を乗り切りましょう！



- <吸いたい気持ちを紛らす方法>
- ・深呼吸をする
 - ・水やお茶を飲む
 - ・シュガーレスのガムやアメ
 - ・歯を磨く
 - …など

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

自分にあった禁煙方法を選ぼう！

ニコチン依存度が中程度～高い人

- ・禁煙する自信がない人
- ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- ・精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人
- ・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人



医療機関で禁煙治療

ニコチン依存度が低い～中程度の人

- ・禁煙する自信が比較的ある人
- ・忙しくて医療機関を受診できない人
- ・健康保険適用の条件を満たさない人



薬局・薬店で
ニコチンパッチ/ニコチンガム

参考：禁煙支援マニュアル(第二版)厚生労働省

ふじさわ禁煙サポート

禁煙相談受付中！



詳細は、市ホームページ **禁煙支援** で検索！



事業所向け禁煙セミナーも
行っています。



詳しくはこちら！

←禁煙治療や禁煙支援、情報提供を行っている医療機関のページへ

まずはチェック！

ニコチン依存度チェック(FTND)



Q1. 朝起きて最初のタバコを吸うのは何分後？			
a.5分以内	3点	b.6～30分	2点
c.31～60分	1点	d.60分以降	0点
Q2. 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？			
a.はい	1点	b.いいえ	0点
Q3. 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？			
a.朝の最初の1本	1点	b.その他の1本	0点
Q4. 1日に何本吸いますか？			
a.31本以上	3点	b.21～30本	2点
c.11～20本	1点	d.10本以下	0点
Q5. 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？			
a.はい	1点	b.いいえ	0点
Q6. 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？			
a.はい	1点	b.いいえ	0点

あなたのニコチン依存度

0～3点の方→低い 4～6点の方→中程度 7～10点の方→高い



「減煙でなく、禁煙を！」

山口クリニック院長・藤沢市医師会禁煙推進委員会担当理事
山口邦彦 先生

「先生！20本吸っていたタバコを頑張って5本に減らしていますよ」よく頑張っていますね、と言いたところですが、タバコはアルコールやその他一般的な薬物と違い、その数量を減らしても健康障害の程度はそれほど減らせないのです。

心筋梗塞や狭心症等の心臓病・脳卒中は、たとえ20本の喫煙を1本に減らしたとしてもそのリスクは半分にもなりません。そして、本数を減らす減煙では喫煙者本人のリスクを減らしきれないばかりか、1本しか吸っていない計算のその受動喫煙者にも、吸わない人と比較して1.3倍の発症リスクを負わせてしまいます。

加熱式タバコは、紙巻きタバコと比較して9つ有害化学物質を約90%低減していると謳っています。確かに低減されている物質はありますが、低減されていない、あるいは逆に増加している物質も多々あり、摂取してしまう有害物質の数は紙巻きタバコと比較してもあまり削減されていません。

喫煙による健康被害は自分自身だけでなく、家族をも道連れにしています。この健康被害から逃れる術は、減煙や“9つのみ”の有害物質を10分の1に低減している加熱式タバコへの変更ではその効果は期待できず、完全なる禁煙のみがタバコの害から本人、そして家族を守る術なのです。

禁煙したいあなたを 応援します！



自分のために、家族のために！
禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙するとこんなに良いことが!!

禁煙すると、お金も時間も貯まる!!

1日1箱吸っている人なら…

(1箱550円、1本吸う時間を約5分で計算)



お金

- 1か月で 1万6,500円 貯まる
- 6か月で 9万9,000円 貯まる
- 1年で 20万750円 貯まる!

時間

- 1か月で 約50時間 使える
- 6か月で 約12.5日 使える
- 1年で 約25日 使える!

お問い合わせ・発行

藤沢市 健康づくり課
住所: 藤沢市鵠沼2131-1 ☎0466-50-8430
E-Mail: fj-kenko-z@city.fujisawa.lg.jp



監修: 公益社団法人 藤沢市医師会

発行: 2023年4月



禁煙スタート!

直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善。歩行が楽になる。
2週～3ヶ月後	心臓や血管など、循環機能が改善。
1～9ヶ月後	せきや喘息が改善。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる。
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少。脳梗塞のリスクも顕著に低下。
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて、明らかに低下する。
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

参考：禁煙支援マニュアル(第二版)厚生労働省

受動喫煙による

子どもへの影響



千葉市の取り組みでは、同居家族に喫煙者がいるお子さんの9割以上の尿中に、一定量以上のニコチン代謝物*の値が認められました。

お子さんの受動喫煙による健康影響は大きく、周囲の大人が受動喫煙をさせない配慮をお願いします。

これを機会に、子どものためにも、禁煙をぜひチャレンジしませんか？

*ニコチン代謝物は喫煙歴や受動喫煙の影響を示します

禁煙したいあなたを応援します!

薬局で手に入るニコチンパッチを使ったり、禁煙外来に通ったり、薬や病院を上手に活用しましょう。一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることもできます。

藤沢市禁煙支援 医療機関・歯科医療機関・薬局 一覧

禁煙治療や禁煙支援、情報提供を行っている医療機関

藤 沢	
風間医院	22-9020
金子医院	22-9713
後藤内科医院	22-3113
さわ内科糖尿病クリニック	55-2256
白旗なのはなクリニック	55-2511
とやま産婦人科医院	22-1103
長谷内科医院	22-2681
はらだメンタルクリニック	29-5560
藤沢えがしクリニック	53-9834
医療生協かながわ生活協同組合藤沢診療所	25-2514
藤沢内科 Polite Clinic	52-5045
ほしの内科クリニック	29-0320
本藤沢内科クリニック	82-2233
やのハートクリニック	29-8810
医療法人徳洲会山内病院	25-2216
山川医院	22-2983
善 行	
えりクリニック	80-3850
飯塚整形外科	82-3131
青木医院	81-1690
黒川産科婦人科医院	81-0500
関本医院	81-2820
善行クリニック	81-8511
善行団地石川医院	82-1377
藤沢善行ファミリークリニック	80-5815

禁煙に関する相談ができる 歯科医療機関

藤 沢	
いとう歯科	26-0709
神谷デンタルオフィス	50-4505
鈴木デンタルクリニック	24-4560
鶴田歯科医院	81-7781
ともき歯科クリニック	23-8148
藤沢歯科	26-8541
山川歯科医院	26-5700
ラフランス歯科クリニック	81-2050
鶴 沼	
遠見歯科医院	36-1181
Ken歯科	37-4618
ささき歯科医院	28-8241
湘南歯科口腔外科クリニック	21-9707
ひろちかデンタルクリニック	54-0808
六 会	
ヨシダ歯科クリニック	54-8214
村 岡	
加藤歯科クリニック	27-6475
永村歯科クリニック	24-5776
辻 堂	
岩屋歯科医院	34-6638
つばめデンタルクリニック	33-8417
T&Sデンタルクリニック	37-4175
浜見山歯科医院	33-8048

村 岡	
たかはしクリニック	23-6133
ぬまた内科呼吸器科	29-5001
辻 堂	
酒井医院	36-8076
湘南ホスピタル	33-5111
辻堂太平台クリニック	30-0670
はじめクリニック	31-0840
ほしの眼科クリニック	90-5972
辻堂東海岸クリニック	34-6006
明 治	
湘南中央病院	36-8151
丸山医院	36-8709
片 瀬	
いしい内科医院	26-0621
コタケ皮膚科医院	24-0126
佐川内科医院	27-4188
高橋内科クリニック	29-9350
のぐち江ノ島クリニック	55-3811
やまだ内科クリニック	26-3662
鶴 沼	
安達クリニック	26-0378
尾崎クリニック	25-2210
加藤小児科	27-0981
神里内科クリニック	22-2706
鶴沼海岸内科クリニック	35-1159
医療法人篠原湘南クリニッククローバーホスピタル	22-7111
こみ糖尿病内科	53-7763
藤沢内科消化器クリニック	23-8801
宮川医院 (産婦人科)	22-5915

湘南台	
田中歯科医院	46-1500
つのだ歯科クリニック	41-0418
長 後	
山本歯科医院	43-9018
湘南ながわ歯科	45-7004

禁煙相談や禁煙補助薬の処方、購入ができる薬局

藤 沢	
大島薬局	23-5471
くすりのユニオンファーマシー	55-5811
こじか薬局 銀座通り店	28-9986
ふじいろ薬局	54-7011
藤沢薬剤師会薬局	50-6011
南藤沢薬局	29-8601
ユニオン調剤薬局 朝日町店	29-5030
わかば薬局	27-3755
善 行	
永代薬局	81-7978
善行調剤薬局	81-8175
村 岡	
あさがお薬局	28-8189
あさひ薬局	41-9266
ササヤマ薬局	25-2173
大島薬局 藤が岡店	52-7606
辻 堂	
いわおか薬局	36-6486

湘南大庭	
湘南台宮治クリニック	86-6366
高橋まことクリニック	89-4351
六 会	
心臓クリニック藤沢六会	52-8200
湘南台	
湘南ふかさわ鼠径ヘルニア大腸肛門科クリニック	41-5525
湘南台プレストクリニック	41-0055
湘南藤沢心臓血管クリニック	41-2810
すが内科クリニック	45-5557
中沢内科医院	43-0160
メディカルパーク湘南	41-0331
山崎耳鼻咽喉科	46-1033
長 後	
石原医院	44-3627
グリーン内科	43-8088
木庭医院	44-0052
たけいハートクリニック	53-8624
藤沢湘南台病院	44-1451
山口クリニック	41-0333
御所見	
西山内科クリニック	48-9728
遠 藤	
窪島医院	87-3002
医療法人誠翔会セントジョージクリニック	48-3300

※OTC (一般用医薬品) の取り扱いについては、各薬局にお問い合わせください。

カマヤ薬局	36-8019
太平台エルム薬局	35-3758
田辺薬局 辻堂元町店	30-2702
はるかぜ薬局 辻堂東海岸店	30-1684
明 治	
田中薬局	36-1003
田中薬局 桜新道店	31-0771
田中薬局 羽鳥店	31-0810
(有) ユマニテ薬局	37-0002
片 瀬	
海岸公園ファーマシー	50-0424
こじか薬局 江の島駅前店	22-9986
こじか薬局 片瀬店	24-9985
まなみ薬局	50-6685
鶴 沼	
鶴沼海岸薬局	30-1122
三栄薬局 本鶴沼駅前店	27-2515
ミドリ薬局	35-3532
湘南大庭	
くすりの大島 ライフピア店	88-3226
ライフタウン 調剤薬局	88-1160
湘南台	
大島薬局 湘南台店	44-8310
共創未来 湘南台薬局	42-6736
長 後	
薬局マツトキヨシ 藤沢長後店	46-5001
和光薬局	44-0109
遠 藤	
イツワファーマシー	86-3066