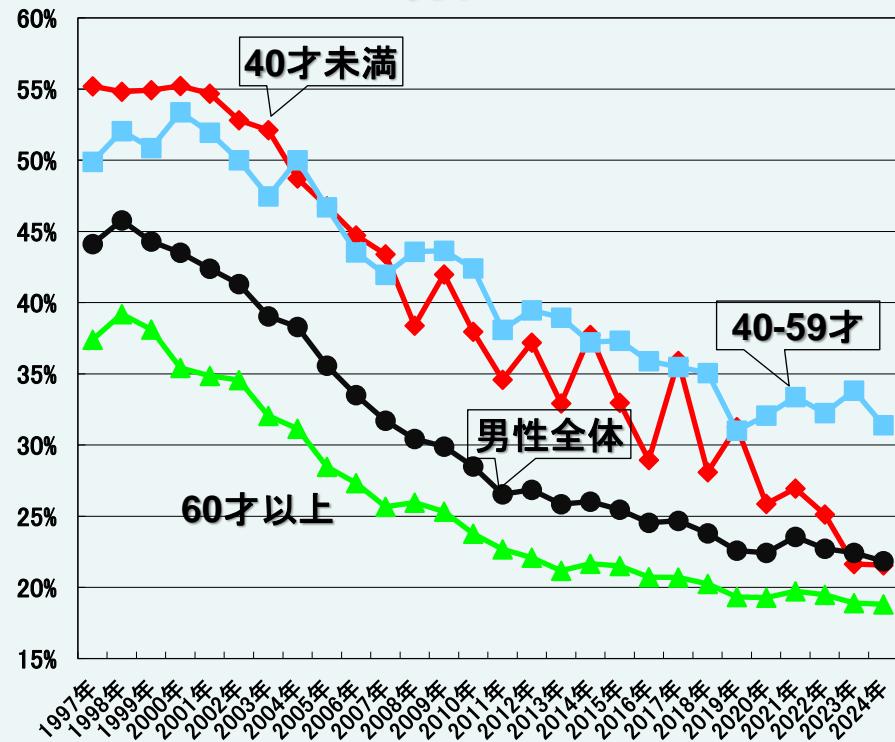


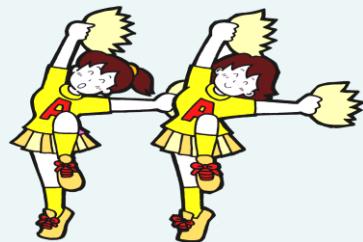
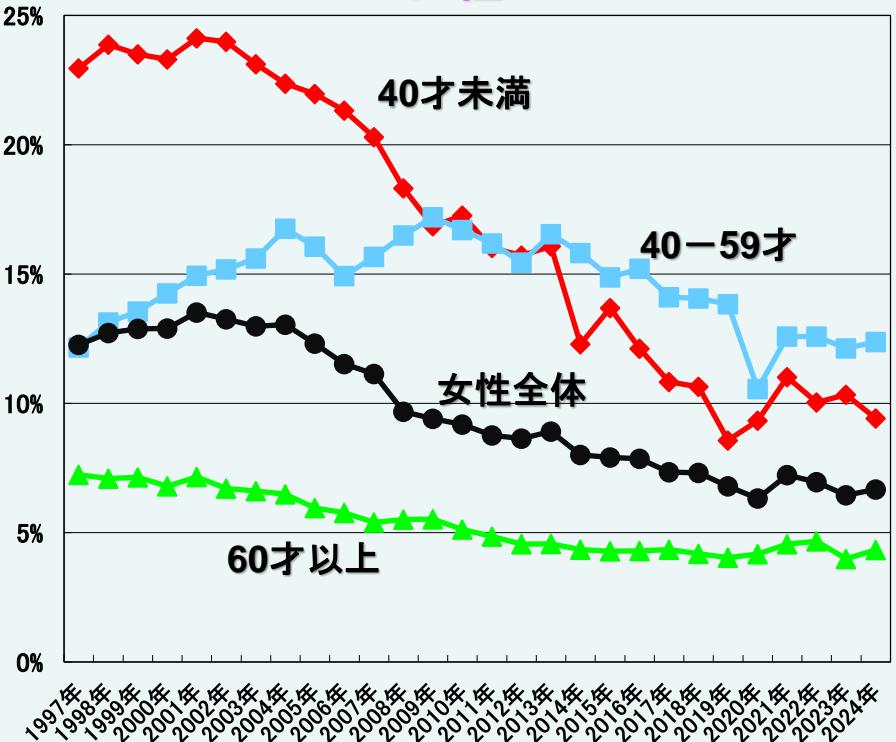
# 喫煙者は確実に減少！

## 守口市民健診における喫煙率の推移

男性



女性

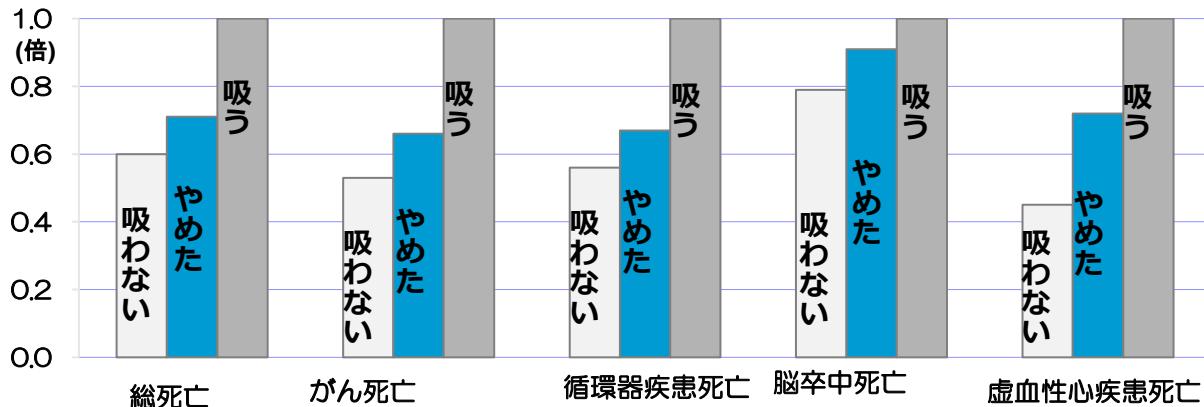


さあ、あなたもこれを機会に禁煙を始めましょう！

あなたならきっとできる！



## タバコを止めたことによる死亡率の低下 (守口市、1997-2023年)



禁煙の効果は  
確実、絶大



何度も、  
何度も

失敗した経験があるあなた！

## やってみよう。禁煙！実行のヒント

### 吸いたくなったら

- 15秒カウント\*をしてみる
- 冷たいお茶や水、氷を口に含む
- 昆布やガムなどを食べる
- 歯みがきをする
- 散歩や軽い体操をする
- 吸えない場所へ移動する
- ゆっくり深呼吸する



\* 1日60本吸っていた有名人が使った方法。吸いたくなったら、時計の針を眺めたり、頭の中で数を数えて15秒間気持ちをそらす。



たばこの「支配」から逃れて自由になりましょう！  
楽になります

お金も貯まります

さらなるヒント： チャンピックス®が使用できるようになり、禁煙を強力にサポートしてくれる新しい治療「禁煙治療用アプリ及びCO チェッカー」の処方も再開されました。

- 「禁煙治療用アプリ及びCO チェッカー」とは？  
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-06-010>
- 「禁煙治療用アプリ及びCO チェッcker」を処方できる大阪府の病院・クリニック  
<https://sc.cureapp.com/p/search/pref/27/>

禁煙すると、イライラ、苦痛、不安、ふるえ、眠気などの様々な離脱症状が出現することがあります。禁煙補助薬の使用で離脱症状を軽減し、**楽に禁煙**できます。

### 《禁煙補助薬》

- ニコチンガム・・・ 薬局・ドラッグストアで販売
- ニコチンパッチ・・・ 低濃度のものは薬局・ドラッグストアで販売(高濃度のものは医療機関で使用)
- チャンピックス錠(内服薬)・・・ 医師の処方箋が必要

2021年6月より製造が中断されていましたが、2025年10月30日より製造が再開されました。2025年12月現在、禁煙外来でまだ使用されていない医療機関もあります。詳細については再調査の上、2026年6月以降にお知らせします。

### 《医療機関での禁煙》

多くの人に健康保険が適用されます  
(1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上などの人)



### 禁煙外来

3か月間、計5回の診察が必要です

## 禁煙治療費用(診察料+薬代)の概算 (費用は医療機関、薬局によって異なります。)

### 健康保険による 禁煙治療

3割自己負担の場合 (1日20本の喫煙者では4~6週間分のたばこ代)  
約12,000円~20,000円程度

### 自費による 禁煙治療

(健康保険診療対象外の人)  
40,000~60,000円程度。 (1日20本の喫煙者では約4ヶ月分のたばこ代)

## 《禁煙サポート実施医療機関》

令和7年4月現在

No	医療機関名	所在地	TEL	保険治療	実費治療
1	大島 医院	竜田通 2-7-6	6991-2875	×	○
2	かじうらクリニック	大日町 3-25-17	6901-2995	○	×
3	北原 医院	大久保町 4-1-7	6902-3623	○	×
4	さくらクリニック	寺方錦通 1-10-3	6994-8739	○	×
5	佐藤 外科	金田町 1-71-13	6901-2777	○	×
6	森口 医院	大枝西町 15-8	6991-0593	○	×
7	賴内科胃腸科	滝井元町 1-8-7 アスク滝井 1F	6991-6311	○	×
8	愛泉会病院	八雲中町2-4-26	6904-1313	○	×
9	守口生野記念病院	佐太中町6-17-33	6906-1100	○	×