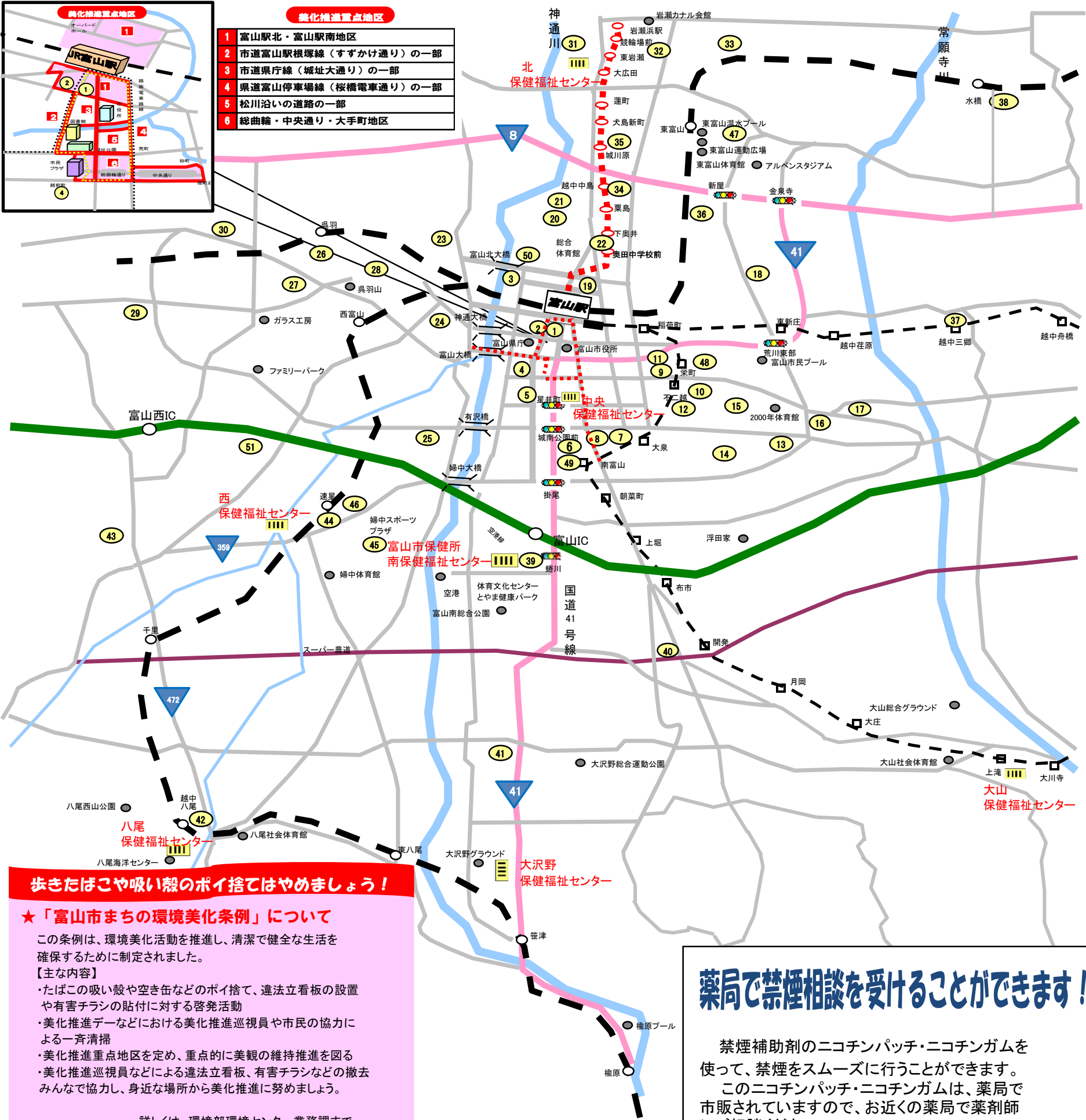




富山市内の禁煙治療に保険が使える医療機関（日本禁煙学会ホームページより）
令和7年4月1日現在

	医療機関名	所在地	電話番号	☆は専門 認定者
総曲輪	1 城石内科クリニック	桜町2-1-10	441-2015	
	2 ミワ内科クリニック	新富町1-4-3 ミヰビル2F	482-3014	
	3 山西医院	牛島本町2-6-8	441-6770	
西田地方	4 富山医療生活協同組合 富山診療所	千石町2-2-6	420-0367	
	5 八木産婦人科医院	西四十物町2-18	423-3350	
堀川	6 武内クリニック TAKEPON（遠隔禁煙診療可）	太郎丸本町1-6-15	461-7769	
	7 堀田内科医院	堀川小泉町1-19-3	422-1322	
	8 堀川童内科外科医院	堀川小泉町1-17-18	421-5305	
東部	9 医療法人社団若葉会 高重記念クリニック	元町2-3-20	421-4363	
	10 高野耳鼻咽喉科医院	石金3-1-39	492-8733	
	11 塚本脳神経外科医院	住吉町1-5	422-2050	
	12 不二越病院	東石金町11-65	424-2881	☆
	13 佐伯病院	中川原43-1	425-5170	
山室	14 山室クリニック	山室44-1	492-9922	
	15 にった内科クリニック	秋吉113-7	491-1322	
山室中部	16 柴田内科クリニック	町村237-1	492-5871	
	17 内藤内科クリニック	町村2-196	422-5085	☆
新庄北	18 松岡内科胃腸科クリニック	上飯野1-3	411-0888	
奥田	19 清幸会 島田医院	永楽町41-22	432-5768	
	20 さくらニューロクリニック	下新本町3-6	432-0039	
奥田北	21 清幸会 島田病院	下新北町6-52	431-6800	
	22 千代田循環器内科クリニック	千代田町2-1	471-5743	
桜谷	23 前川クリニック	石坂2026-1	432-3277	
五福	24 浅地内科医院	五福368-1	431-9388	
神明	25 吉本レディースクリニック	羽根511	422-2000	
呉羽	26 いき内科クリニック	呉羽町6302-8	434-1001	
	27 吉田内科クリニック	吉作355	436-1107	
長岡	28 医療法人社団和敬会 谷野呉山病院	北代5200	436-5800	
古沢	29 佐伯クリニック	桧谷200-2	436-2311	
老田	30 一般財団法人北陸予防医学協会	西二俣277-3	436-1238	
岩瀬	31 アルペン室谷クリニック（遠隔禁煙診療可）	東岩瀬町275	437-9336	
萩浦	32 医療法人社団 桜風会 東岩瀬クリニック	高畠町1-11-11	426-0880	
大広田	33 清風台クリニック	清風町103	426-0011	
豊田	34 富山医療生活協同組合 富山協立病院	豊田町1-1-8	433-1077	
	35 にしだ内科クリニック	城川原1-17-27	482-4601	
広田	36 おだふれあいクリニック	鍋田17-10	451-8828	
三郷	37 野田内科医院	水橋開発1	478-2010	
	38 常願寺病院	水橋肘崎438	478-1191	
蛭川	39 富山県健康増進センター	蛭川1373	429-7575	☆
月岡	40 月岡クリニック	月岡町6-108	429-6669	
大沢野	41 大沢野クリニック	上二杉420-2	468-3300	
八尾	42 萩野医院	八尾町福島4-151	454-6001	
婦中	43 独立行政法人国立病院機構 富山病院	婦中町新町3145	469-2135	
	44 山本内科医院	婦中町連星813	466-2222	
	45 長田整形外科クリニック	婦中町上轡田636	466-1154	
	46 うさかクリニック	婦中町宮ヶ島508-3	465-7888	
	47 富山県済生会 富山病院	楠木33-1	437-1111	☆
総合病院	48 富山県立中央病院	西長江2-2-78	424-1531	☆
	49 富山市立 富山市民病院	今泉北部町2-1	422-1112	
	50 富山赤十字病院	牛島本町2-1-58	433-2222	
	51 国立大学法人 富山大学附属病院	杉谷2630	434-2281	☆

対象となる方には条件がありますので医療機関でご相談ください。
① ニコチン依存症である（スクリーニングテストを実施）
② 35歳以上の方については、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
③ 直ちに禁煙を希望している
④ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを同意している

ニコチン依存度をチェックしよう

質 問	回 答	得点
① 起床後、何分でたばこを吸いますか？	5分以内 6～30分 31～60分 61分以上	3 2 1 0
② 図書館や映画館など、喫煙を禁じられている場所でたばこを吸うのが、難しいですか？	はい いいえ	1 0
③ 1日のなかで、どちらの時間帯に吸うたばこが、よりやめにくいですか？	朝、最初の1本 その他	1 0
④ 1日に何本吸いますか？	31本以上 21～30本 11～20本 10本以下	3 2 1 0
⑤ 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	はい いいえ	1 0
⑥ 病気でほとんど1日中寝ているときも、たばこを吸いますか？	はい いいえ	1 0

ニコチン依存度はどれくらい？

あなたの合計点	【依存度低い】 0～3点	【依存度普通】 4～6点	【依存度高い】 7～10点
点			

(ファーストロームたばこ依存度テストによる)

ニコチン依存度が高い人は、禁煙後「禁断症状」が出やすいといわれます。自分なりの対処法を工夫してみましょう。

ご存知ですか？

たばこと歯周病

歯周病とは、歯ぐきがはれ、出血しやすくなったり、歯ぐきがやせる病気です。進行すると歯を失うこともあります。たばこを吸うと、**2～8倍**歯周病にかかりやすくなります。たばこは、歯周病を悪化させるだけでなく、治りが悪いこともわかっています。

たばこを吸わない人の口



たばこを吸っている人の口



★年に1回は、かかりつけ歯科医療機関で検診を受けましょう！

加熱式たばこ(IQOSなど)

たばこ葉などを電氣的に加熱し、ニコチンを吸入するたばこ製品。加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれていますが、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。喫煙者のニコチンによる依存や有害化学物質での身体への影響、また喫煙者の呼気(呼気煙)に含まれる有害化学物質での周囲の人への受動喫煙のリスクがあります。

電子たばこ

香料等を含む液体(リキッド)を加熱し、発生させた蒸気を吸入する製品。製品によってはニコチンを含むものや発がん性物質(ホルムアルデヒドやアセトアルデヒド)が発生するものと報告があります。また、呼吸器症状(呼吸困難、息切れ、胸痛など)や消化器症状(嘔吐や下痢など)、発熱や疲労などの健康被害も報告されており、使用には注意が必要です。

なくそう！望まない受動喫煙

健康増進法の改正により、多くの人が利用する場所は、原則屋内禁煙となりました。富山市では、「まちぐるみ禁煙支援事業」「受動喫煙防止対策事業」などを通じて禁煙・受動喫煙防止の推進に取り組んでいます。



◆禁煙運動推進意思表示バッジの配布

禁煙している方や受動喫煙から身を守りたい方、また禁煙分煙を推進している方に、このバッジをつけていただき、まちぐるみで禁煙運動を推進していくものです。

◆禁煙宣言 ステッカーの配布

全館禁煙を実施している店舗や施設にステッカーを貼っていただき、まちぐるみで禁煙運動を推進していくものです。



★お問合せ・申し込み★
富山市保健所地域健康課
(富山市蛸川459-1 TEL076-428-1153)

禁煙へのステップアップ

step1 禁煙の準備

★禁煙開始日を決めましょう

長期休暇の前など心に余裕がある時期の方が成功します。

★どんな時にタバコを吸うのか

意識しましょう

無意識にタバコを吸ってしまうと、禁煙開始後もついついということになりがちです。朝起きた時や仕事終わりなどどんなタイミングで吸いたくなるのか振り返り、またタバコを吸うときに意識してみましょう。

step2 禁煙の実行①

★禁煙してわかる体の変化

禁煙をしばらく続けていくと、体調が徐々に改善されます。少しずつの変化ですが、禁煙を続けていくことで体は良い方向に変化していきます。ぜひ、禁煙の効果を実感してみてください。

20分後	血圧が正常になる	1週間目	作業能率が回復する眠気が無くなる
8時間後	血液中の酸素濃度が正常になる	3週間目	血行が改善し、呼吸も楽になる
1日目	心臓病のリスクが減る	1ヶ月	咳や疲れやすさ、息切れが改善する
2日目	臭覚や味覚が改善する	5年後	肺がんになる確率が半減する
3日目	ニコチンが体からほとんど消える	10年後	肺がん死亡率が非喫煙者と同様になる

あなたのために、家族のために 禁煙を始めませんか



「富山市健康プラン21(第3次)」では、

- ☆望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
- ☆喫煙率の減少(喫煙をやめたいものがやめる)
- ☆妊娠中の喫煙をなくす

を目標としています。

地域・学校・職場など、みんなで禁煙・分煙の推進に取り組み、新鮮な空気をいっぱい吸えるまちをつくりましょう！

富山市

令和6年度版

正しく知ろう たばこの害

約5300種類の化学物質
200種類の有害物質
70種類の発がん物質



★ニコチン

心臓をドキドキさせます。たばこをやめられなくします。

★一酸化炭素

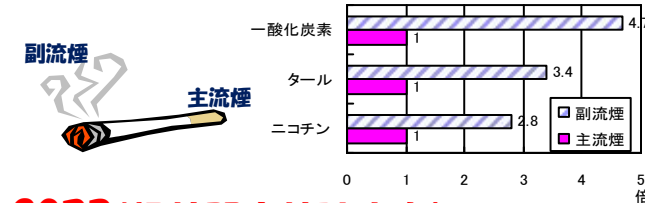
体の酸素が不足します。

★タール

がんになりやすくなります。

受動喫煙の害

副流煙(たばこの点火部からの煙)は、主流煙(たばこのフィルターから吸う煙)よりも有害物質を多く含んでいます。風がなくても14m先まで到達するので、周りにいる人も知らないうちにたばこの煙を吸っていることになります。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDとは、息切れと長く続く咳と痰を特徴とする、主に喫煙を原因とする肺の病気です。喫煙者の15～20%がCOPDを発症するとされています。

COPDの発症リスクを減らし、進行を止める効果的な対処法は禁煙と受動喫煙の防止です。

step2 禁煙の実行③

★吸いたい気持ちへのコントロール法を見つけましょう

- 冷たい水や熱いお茶を飲む。
- コーヒーやアルコールを控える。
- 糖分の低いガムや干し昆布などをかむ。
- 吸いたくなったらゆっくり深呼吸する、歯を磨く、散歩や軽い運動をする。
- 時計を見て、気持ちがおさまるまで時間を数える。
- 気楽な気持ちで禁煙している時間を
- たばこや灰皿などを捨てる。
- 朝の行動の順序を変える(洗顔、歯磨き、朝食などの順番)
- 食後は早めに席を
- 吸ったつもり貯金を始める。
- 周りの人に禁煙宣言をする。
- 禁煙仲間をつくる。
- 禁煙日記をつける。

step3 禁煙の継続

★禁煙を継続させるためのコツ

- 禁煙してよかったことを考える
- 今日までの禁煙努力に報いる
- 禁煙できたことに自信を持つ
- 気楽な気持ちで禁煙を続ける
- 禁煙しようと思った理由を再確認する
- まわりの人にも禁煙を勧める
- タバコの害を思い浮かべる

あきらめないで！
あなたなら、
いつか必ず禁煙できます。

