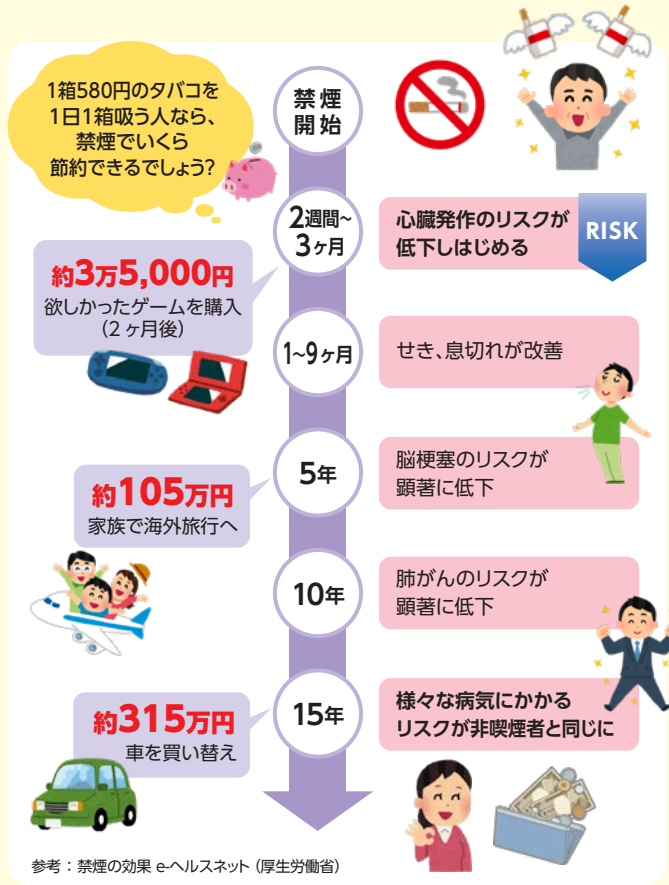


禁煙によるあらゆるメリット

禁煙することで、健康状態が改善されるだけでなく、金銭的なメリットも得られます。



禁煙を考えている方へ

「禁煙したいがどうしたらいいかわからない」

「禁煙補助剤の使い方がわからない」

禁煙支援薬局の薬剤師による禁煙相談や情報提供、禁煙補助剤を使った禁煙支援を行っています。

こちらのポスターやステッカーが目印です。

※柏市禁煙支援薬局とは、柏市薬剤師会の認定を受けた薬局です。



健康保険で受けられる禁煙治療

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。

- 1 禁煙したいと思っている
- 2 ニコチン依存症を判定するテスト(TDS)で**5点以上**
下記のTDSでチェックしてみてください
- 3 医師から受けた禁煙治療の説明に同意する
- 4 ※35歳以上のみ
1日の喫煙本数×喫煙年数が**200以上**
例) 1日20本を20年間喫煙している場合
20本×20年間=400



ニコチン依存症を判定するテスト TDS (Tabacco Dependence Screener)

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、ずっと多くの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したか。		
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、手の震え、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しているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8 タバコのために自分に精神的問題が起きてし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もありましたか。		

(出典：Kawakami, N. et al. : Addict Behav 24 (2) :155, 1999) **合計 点**

禁煙サポート かしわ

～禁煙外来☆禁煙支援薬局マップ～

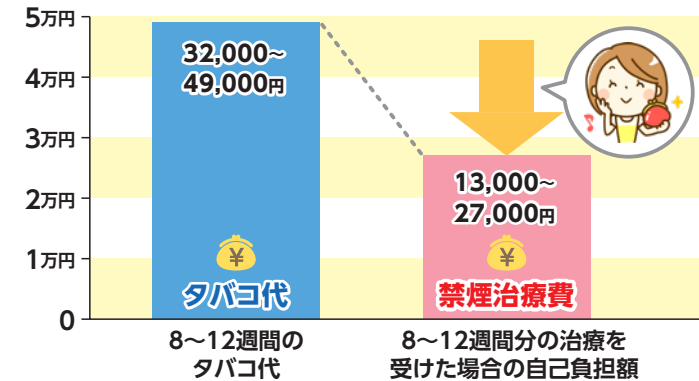
禁煙したいと思っても、なかなか自分の意思だけでやめることは難しいものです。柏市は、禁煙に取り組みたいと思っているかたを応援しています。

！電子タバコ・加熱式タバコに要注意！！

どちらも**通常のタバコと同様に「有害性アリ」**なので、健康被害の低減につながらないだけでなく、**周囲の人に健康被害を生じさせる**リスクもあります。



禁煙治療は処方される薬にもよりますが、自己負担3割として、8～12週間で13,000円～27,000円程度です。1日1箱喫煙する人なら、8～12週間分のタバコ代(※1)よりも、禁煙治療の方が安くなる計算になります。



(※1) 1日1箱を吸う人を想定(1日580円換算) (出典：禁煙治療のための標準手順書第8版, 2021)

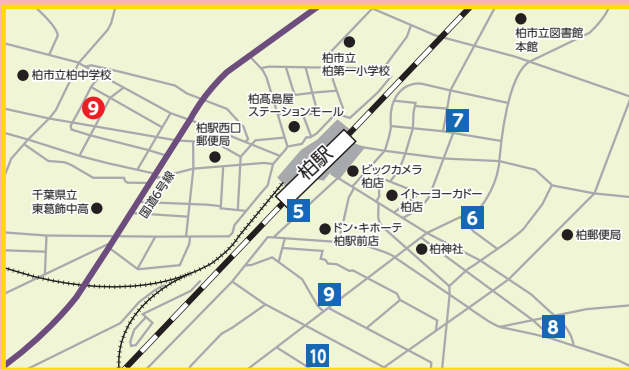
柏ノースモッ子作戦 実施中

～子どもたちをタバコの煙から守ろう～

柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256



柏駅周辺拡大地図



柏市 禁煙外来☆禁煙支援薬局マップ

(令和5年12月現在)

禁煙外来実施医療機関

禁煙外来につきましては、内服薬の欠品等により、現在受け付けていない可能性がありますので、各医療機関へ事前にお問い合わせください。

北 部

- 1 花野井クリニック 柏市大室1218-6 ☎7137-3777
- 2 中村内科クリニック 柏市西原7-7-21 ☎7178-3722
- 3 上原クリニック 柏市若柴173-8 柏の葉パルク 151街区B-5B-2 ☎7137-3355
- 4 松葉町内科クリニック 柏市松葉町2-15-8 ☎7137-1710
- 5 柏市立柏病院 柏市布施1-3 ☎7134-2000
- 6 星野ファミリークリニック 柏市根戸467-103 ｽﾀｰｲﾙｶﾞ 柏北2階 ☎7137-7322

中 央

- 7 柏厚生総合病院 柏市篠籠田617 ☎7145-1111
- 8 ホームクリニック柏 柏市桜台1-8 ☎7160-2588
- 9 藤木医院 柏市明原1-5-14 ☎7144-3434
- 10 おおたかの森病院 柏市豊四季113 ☎7141-1117
- 11 大和田ファミリークリニック 柏市豊四季301-7 ☎7141-7555
- 12 亀甲台内科 柏市亀甲台町2-3-1 ☎7163-5635

南 部

- 13 つのだ医院 柏市南逆井4-10-1 ☎7173-8777
- 14 逆井記念医院 柏市逆井1444-12 ☎7176-1191
- 15 よしおかファミリークリニック 柏市南増尾2280 ☎7174-2345
- 16 小沼医院 柏市大津ヶ丘4-28-1 ☎7191-2200
- 17 かしわ沼南みらいクリニック 柏市大津ヶ丘1-45-5 ☎7191-3133
- 18 中島クリニック 柏市高柳1142-1 ☎7193-3077

あなたのやる気をお手伝いします!



禁煙支援薬局

北 部

- 1 ゆずのき薬局 柏市西原7-7-21 ☎7189-7567
- 2 柏の葉薬局 柏市若柴173-8 B棟SB3-1 ☎7199-7025
- 3 みやこ薬局 柏市布施814-66 ☎7134-5657
- 4 薬局メディクス北柏店 柏市北柏4-1-1水野ビル ☎7165-1732

中 央

- 5 ハーブランド薬局本店 柏市柏1-1-7 ☎7163-2532
- 6 ハーブランド薬局柏3丁目店 柏市柏3-7-26 ☎7166-1515
- 7 ファーコス薬局イルカ 柏市柏4-6-25YKビル1階 ☎7160-4477
- 8 よろづ屋薬局柏店 柏市東1-2-4ワコマンション1-A号 ☎7167-2075
- 9 カワシマ薬局 柏市中央町5-15 ☎7167-3632
- 10 ハーブランド薬局中央店 柏市中央2-2-8 ☎7165-0123
- 11 たかはし薬局 柏市高田139-2 ☎7142-2151
- 12 きっこう台薬局 柏市亀甲台町1-6-23 ☎7160-3063
- 13 薬局おおたかの森 柏市豊四季114-12 ☎7107-0001
- 14 ウエルシア薬局柏名戸ヶ谷店 柏市名戸ヶ谷857-4 ☎7165-7776
- 15 アイン薬局名戸ヶ谷店 柏市中原字名戸ヶ谷前1816-1 ☎7163-3515

南 部

- 16 ハーブランド薬局南柏店 柏市南柏中央 3-10 ☎7160-0082
- 17 つくし薬局 柏市つくしが丘 2-4-14 ☎7172-5316
- 18 光ヶ丘薬局 柏市光ヶ丘2-3-10 ☎7197-5088
- 19 つくし薬局光ヶ丘店 柏市光ヶ丘 2-18-18 ☎7170-5112
- 20 薬局マツモトキヨシ光ヶ丘店 柏市光ヶ丘2-21-25 ☎7176-7227
- 21 ハーブランド薬局沼南店 柏市大津ヶ丘 4-25-5 ☎7160-6682
- 22 こばと薬局 柏市南逆井4-10-2 ☎7174-8936

