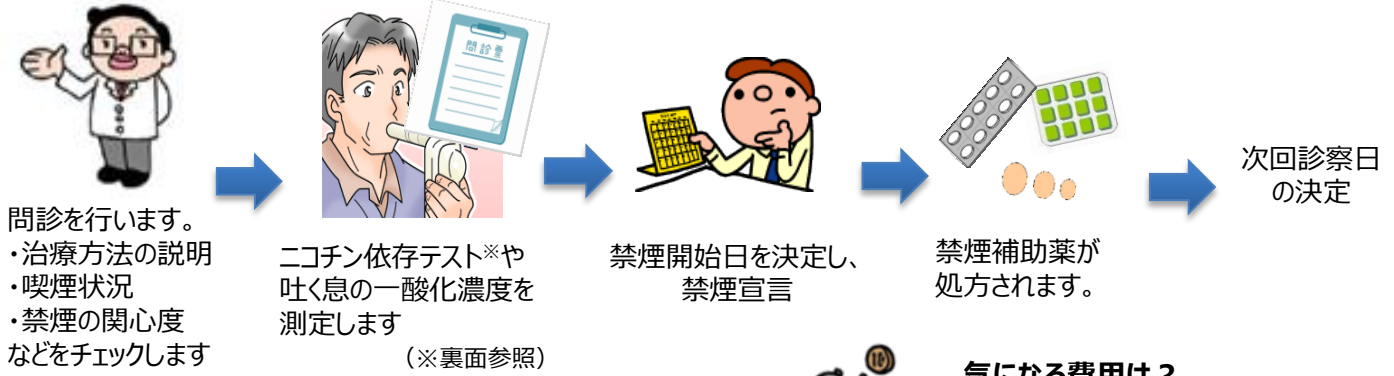


禁煙外来って？

【初診のおおまかな流れ】

禁煙外来は、たばこをやめたい人向けに作られた専門外来です



【保険適用となる条件】

- ニコチン依存テストでニコチン依存症と診断される
- 35歳以上の方** 1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上
(35歳未満の方は、喫煙本数、喫煙年数に関係なく適用)
- 直ちに禁煙することを希望
- 禁煙治療を受けることを文書により同意



気になる費用は？

保険適用(計5回、3ヶ月通院)で
目安は13,000円~20,000円

タバコ1箱420円
1ヶ月で約13,000円



※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

京都丹波地域禁煙外来

H30.4現在

記載内容 ①医療機関名②住所③連絡先④受診方法⑤その他

予約については、電話でお問い合わせください。



- ①亀岡病院
- ②亀岡市古世町3-21-1
- ③(0771) 22-0341
- ④月・水 午後12時~(要予約)
- ⑤未成年者対応可能



- ①石崎医院
- ②亀岡市古世町1-4-5
- ③(0771) 25-6045
- ④診療時間内受診
- ⑤未成年者対応可能



- ①十倉佳史胃腸内科クリニック
- ②亀岡市南つじヶ丘大葉台2-28-2
- ③(0771) 23-5001
- ④診療時間内受診(予約制優先)



- ①ひがしはら内科眼科クリニック
- ②亀岡市北町57-13
- ③(0771) 55-9860
- ④診療時間内受診
- ⑤未成年者対応可能



- ①平田クリニック
- ②亀岡市追分町馬場通21-17浅田ビル1F
- ③(0771) 25-3010
- ④要予約



- ①いわもと内科外科医院
- ②亀岡市千代川町今津1丁目5-3
- ③(0771) 21-1050
- ④診療時間内受診(予約可)
- ⑤未成年者対応可能



- ①西田医院
- ②南丹市園部町美園町3-3
- ③(0771) 68-1105
- ④診療時間内受診(予約可)



- ①京都中部総合医療センター
- ②南丹市八木町八木上野25
- ③(0771) 42-2510
- ④毎木曜午後3時~(要予約)

歯科医院 でも禁煙支援が受けられます

「きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 歯の健康8020推進部会」(事務局:南丹保健所)では、禁煙の相談・支援を受けられる地域の歯科医院を認証しましたので、認証歯科医院で気兼ねなく禁煙の相談をしてください。

禁煙支援歯科医院とは…

- ・口の中や全身疾患に及ぼすタバコの影響についての説明
 - ・タバコのやめ方のアドバイス
 - ・禁煙支援機関との連携・紹介
- など、通常の歯科治療や健診時等に喫煙者を支援します。



認証ステッカーと
のほりが目印です



所在地	所在地	TEL(0771-)
亀岡市		
天野歯科医院	追分町馬場通9-9ヤマグチSSビル2F	25-2927
嶋村歯科医院	北町38	22-0209
医療法人 永田歯科医院	千代川町千原2丁目4-8	24-8841
脇歯科医院	南つづけ丘桜台2-16-10	22-7700
石川歯科医院	追分町馬場通21-12 石川ビル4F	22-8666
医療法人社団 おぎの矯正歯科	追分町大堀17-1 FLAT YAGI 2F	25-0418

所在地	所在地	TEL(0771-)
南丹市		
大町歯科医院	園部町上木崎町大將軍19-1	68-2217
医療法人社団みどり会 嶋村歯科診療所	八木町八木野條33	42-5897

所在地	所在地	TEL(0771-)
京丹波町		
国保京丹波町病院 和知歯科診療所	本庄今福11番地3	84-1154

禁煙でああなたの歯と体の健康を守りましょう!

薬局 でも禁煙支援が受けられます

禁煙支援薬局

薬局名	所在地	TEL (0771-)
かめおか駅前ゆう薬局	亀岡市追分町大堀14-3 ヴィペールY 1F	29-3535
かめおかゆう薬局	亀岡市余部町清水17	21-1077
千代川ゆう薬局	亀岡市千代川町高野林西ノ畑3-8	21-1080
ひまわり薬局 亀岡店	亀岡市篠町広田1-32-12	29-2191
吉川ゆう薬局	亀岡市吉川町吉田段ノ坪24-3	21-0077

※禁煙支援薬局とは…
予防教育、禁煙誘導、禁煙補助剤の供給と服薬指導、禁煙指導と経過観察などを通じて効果的な禁煙支援を行います。

※上記以外の薬局でも、禁煙補助薬の相談などを受けられます。詳しくは、各薬局へお問い合わせください。

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 **タバコ環境部会** (事務局:南丹保健所)
〒622-0041南丹市園部町小山東町藤ノ木21 TEL:0771(62)4753 Fax:0771(63)0609



ニコチン依存テスト

- 問1: 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
- 問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。
- 問3: 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
- 問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)
- 問5: 問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。
- 問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。
- 問7: タバコ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。
- 問8: タバコのために自分に精神的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。
- 問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。
- 問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かありましたか。