

# 禁煙したいあなたを 応援します!



まずはチェック!!  
あなたのニコチン依存度は?

## まずは チェック!! ニコチン依存度 テスト(TDS)

設問内容	はい	いいえ
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. 禁煙や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そうとしたときに、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 <sup>(※)</sup> 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。		

(※) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

### 禁煙スタート!



確実にやめたい方には  
★禁煙外来をおすすめします!

- 禁煙治療による**成功率** 自力でやめるより**3~4倍高い!**
- 標準的なスケジュール **12週間計5回**の受診
- 費用は**5回**の診療で**13,000円~20,000円**程度。  
※自己負担額3割負担の場合

なんと、**タバコ代1~2か月分!!** (1日1箱喫煙の場合)

参考: 禁煙支援マニュアル(第二版)厚生労働省

監修: 公益社団法人 藤沢市医師会

お問い合わせ 発行 **藤沢市保健所 健康増進課**  
藤沢市鵜沼2131-1 ☎50-8430

発行: 2020年 4月



5つ以上「はい」にチェックの  
ついたあなたは、一度医療機関  
にご相談を。



健康を楽しく!

健康寿命日本一をめざす  
リーディングプロジェクト

# 藤沢市禁煙支援 医療機関・歯科医療機関・薬局 MAP

## 「自力でやめる」ポイント

医療機関 歯科医療機関 薬局

御所見・遠藤・湘南大庭	★ココロまち診療所	77-9426	辻堂	★風間医院	22-9020
	★西山内科クリニック	48-9728		★金子医院	22-9713
	★窪島医院	87-3002		★近藤内科医院	25-8280
	★湘南慶育病院	48-0050		★後藤内科医院	22-3113
	★セントジョージクリニック	48-3300		さわ内科糖尿病クリニック	55-2256
	★湘南台宮治クリニック	86-6366		★湘南中村クリニック	55-3450
	★高橋まことクリニック	89-4351		★湘南藤沢おめき消化器クリニック	24-1371
	★ヨシダ歯科クリニック	54-8214		★白旗なのはなクリニック	55-2511
	★イツファーマシー	86-3066		★とやま産婦人科医院	22-1103
	★くすりの大島 ライフピア店	88-3226		★長谷内科医院	22-2681
長後	★石原医院	44-3627	★はらだメンタルクリニック	29-5560	
	★いたばしクリニック	86-7788	★藤沢えがしらクリニック	53-9834	
	★グリーン内科	43-8088	★藤沢内科 Polite Clinic	52-5045	
	★木庭医院	44-0052	★藤沢本町ファミリークリニック	80-5815	
	★たけいハートクリニック	53-8624	★ほしの内科クリニック	29-0320	
	★藤沢湘南台病院	44-1451	★本藤沢内科クリニック	82-2233	
	★山口クリニック	41-0333	★やのハートクリニック	29-8810	
	★湘南なががわ歯科	45-7004	★山内病院	25-2216	
	★かもめ薬局 長後店	46-3633	★山川医院	22-2983	
	★ななほし薬局 長後店	54-9244	★いとつ歯科	26-0709	
湘南台	★薬局マツモトキヨシ 藤沢長後店	46-5001	★神谷デンタルオフィス	50-4505	
	★和光薬局	44-0109	★サンタ歯科医院	50-2511	
	★いわもと内科	44-8004	★鈴木デンタルクリニック	24-4560	
	★湘南台ふかさわクリニック	41-5525	★鶴田歯科医院	81-7781	
	★湘南台プレストクリニック	41-0055	★ともき歯科クリニック	23-8148	
	★すが内科クリニック	45-5557	★藤沢歯科	26-8541	
	★中沢内科医院	43-0160	★山川歯科医院	26-5700	
	★メディカルパーク湘南	41-0331	★大島薬局	23-5471	
	★田中歯科医院	46-1500	★くすりのユニオンファーマシー	55-5811	
	★つのだ歯科クリニック	41-0418	★こじか薬局 銀座通り店	28-9986	
六会・善行	★トミタ歯科医院	45-8296	★ふじいる薬局	54-7011	
	★大島薬局 湘南台店	44-8310	★藤沢薬剤師会薬局	50-6011	
	★共創未来湘南台薬局	42-6736	★南藤沢薬局	29-8601	
	★みどり薬局	41-3301	★ユニオン調剤薬局 朝日町店	29-5030	
	★青木医院	81-1690	★わかば薬局	27-3755	
	★飯塚整形外科	82-3131	★湘南中央病院	36-8151	
	★えりクリニック	80-3850	★藤田医院	36-0979	
	★関本医院	81-2820	★丸山医院	36-8709	
	★善行クリニック	81-8511	★田中薬局	36-1003	
	★善行団地石川医院	82-1377	★田中薬局 桜新道店	31-0771	
辻堂	★阿南歯科医院	83-5227	★田中薬局 羽鳥店	31-0810	
	★永代薬局	81-7978	★ユマニテ薬局	37-0002	
	★善行調剤薬局	81-8175	★梅津クリニック	35-4511	
	★酒井医院	36-8076	★湘南ホスピタル	33-5111	

辻堂	★辻堂太平台クリニック	30-0670	鶴沼	★神里内科クリニック	22-2706
	★はじめクリニック	31-0840		★鶴沼海岸内科クリニック	35-1159
	★岩屋歯科医院	34-6638		★クローバーホスピタル	22-7111
	★浜見山歯科医院	33-8048		★湘南斉藤クリニック	22-4114
	★いわおか薬局	36-6486		★のなかこどもクリニック	31-0555
	★カマヤ薬局	36-8019		★藤沢内科消化器クリニック	23-8801
	★太平台エルム薬局	35-3758		★宮川医院	22-5915
	★田辺薬局 辻堂元町店	30-2702		★遠見歯科医院	36-1181
	★はるかぜ薬局 辻堂東海岸店	30-1684		★Ken歯科	37-4618
	★安達正則クリニック	26-0378		★ささき歯科医院	28-8241
片瀬	★尾崎クリニック	25-2210	★湘南歯科口腔外科クリニック	21-9707	
	★神里内科クリニック	22-2706	★ひろちかデンタルクリニック	54-0808	
	★鶴沼海岸内科クリニック	35-1159	★大島薬局 イトーヨーカドー店	26-5089	
	★クローバーホスピタル	22-7111	★三栄薬局 本鶴沼駅前店	27-2515	
	★湘南斉藤クリニック	22-4114	★ミドリ薬局	35-3532	
	★のなかこどもクリニック	31-0555			
	★藤沢内科消化器クリニック	23-8801			
	★宮川医院	22-5915			
	★遠見歯科医院	36-1181			
	★Ken歯科	37-4618			

村岡	★たかはしクリニック	23-6133	片瀬	★たかはしクリニック	23-6133
	★ぬまた内科呼吸器科	29-5001		★あさがお薬局	28-8189
	★加藤歯科クリニック	27-6475		★ササヤマ薬局	25-2173
	★柄沢橋歯科	24-0777		★コタケ皮膚科医院	24-0126
	★あさがお薬局	28-8189		★佐川内科医院	27-4188
	★ササヤマ薬局	25-2173		★高橋内科クリニック	29-9350
	★コタケ皮膚科医院	24-0126		★のぐち江ノ島クリニック	55-3811
	★佐川内科医院	27-4188		★三浦内科クリニック	29-0120
	★高橋内科クリニック	29-9350		★やまだ内科クリニック	26-3662
	★のぐち江ノ島クリニック	55-3811		★海岸公園ファーマシー	50-0424
湘南	★三浦内科クリニック	29-0120	★こじか薬局 江の島駅前店	22-9986	
	★やまだ内科クリニック	26-3662	★こじか薬局 片瀬店	24-9985	
	★海岸公園ファーマシー	50-0424	★まなみ薬局	50-6685	
	★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			
	★湘南藤沢心臓血管クリニック	41-2810			

★湘南藤沢心臓血管クリニック 41-2810



禁煙治療や禁煙支援、  
情報提供を行っている  
**医療機関**

★は禁煙外来で保険診療を行っている医療機関です。予約が必要な場合もございますので、詳細は各医療機関にお問い合わせください。

禁煙に関する相談ができる  
**歯科医療機関**

禁煙相談や禁煙補助薬の処方、購入ができる  
**薬局**

※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。

まずは、禁煙開始日を決める  
禁煙開始日を決めたら…  
・禁煙したい理由を書き出す。  
・まわりの方に禁煙を宣言する。

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。

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わす方法＞  
・深呼吸をする ・歯を磨く  
・水やお茶を飲む  
・シュガーレスのガムやアメなど  
・散歩や体操など身体を動かす など

加熱式タバコにもニコチンなどの有害物質は含まれます。加熱式タバコでは喫煙による健康被害は防げません!

ふじさわ禁煙サポート  
禁煙を希望する方に、禁煙相談や禁煙に向けたサポートを実施しています。  
藤沢市保健所健康増進課 TEL 50-8430  
藤沢市保健医療財団 TEL 88-7311

※2020年3月末現在の藤沢市禁煙支援ネットワーク登録機関(医療機関・薬局・歯科医療機関で構成し、禁煙情報の提供や禁煙の支援を行う機関です。)

