

大和市禁煙治療実施医療機関一覧

2025年度4月版

※現在、禁煙治療に使用されている内服薬が出荷停止となっており、全国的に品薄となっています。
そのため、医療機関によっては禁煙外来を一時中止、または貼付薬のみで対応している場合があります。禁煙外来を受診する際は、事前に各医療機関に最新の情報をお問い合わせください。

	医療機関名称	医療機関所在地(住所)	電話番号
つきみ野	大和外科内科クリニック	下鶴間704-6	046-274-1767
中央林間	望月耳鼻咽喉科	中央林間4-20-4	046-271-3387
鶴間	医療法人社団やまと洋光会 泉の森クリニック	西鶴間1-19-8	046-271-7070
	鶴間かねしろ内科クリニック	鶴間2-1-24 エスポルタビル 2F	046-271-7410
大和	大和いきいきクリニック	大和東2-5-12	046-261-1840
	若葉クリニック	中央1-7-21	046-265-6224
	長田クリニック	中央2-2-1 ワイフロント 2F	046-262-2500
	やまと中央循環器内科	中央7-10-15	046-204-5090
高座渋谷	南大和高座クリニック	渋谷5-22 イコーザ 2F	046-269-7111

※過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療診察日から1年経過しないうちは自由診療となりますので、医療機関にお問い合わせください。





禁煙生活のはじめ方



たばこにかかるコスト

1日1箱、1箱500円で計算すると、
500円×365日= **182,500円(1年)**

禁煙すると、

禁煙年数 禁煙による貯金額

1年 182,500円

5年 912,500円

10年 1,825,000円

20年 3,650,000円



1日の喫煙本数にもよりますが、たばこを吸うと年単位ではかなりの出費になります。たばこにかかる出費を抑えられるため、禁煙は健康になるだけでなく、貯金にもつながります。

禁煙による体の変化

禁煙を開始すると、体にとって良い変化がたくさんあります。

- ・30分後 : 血圧や脈拍数が正常化
- ・8時間後 : 血液中の一酸化炭素、酸素の濃度が正常化
- ・数日後 : 味覚や嗅覚が改善
- ・2週間~3か月後: 心臓や血管などの循環機能が改善
- ・1か月~9か月後: 咳や喘鳴などの呼吸器症状が改善
- ・1年後 : 肺の機能に改善がみられる
- ・2~4年後 : 虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが約 1/3 減少する

禁煙のはじめ方

(1) 禁煙の準備

- ・禁煙する理由、禁煙開始日をはっきりさせて、家族や友人に伝えましょう。できる限り、禁煙宣言書などを作成し、決意を目に見える形で残すようにしましょう。
- ・吸いたくなくなってしまった時の対策を考えましょう。
例) ガムをかむ、水を飲む、ストレッチやジョギングなど体を動かすなど
- ・禁煙に必要な道具(ライター、灰皿など)を処分しましょう。

(2) 禁煙開始

- ・目標は高すぎないように。まずは1日吸わないことを目指し、「今日吸わなくても平気だったなら明日もできる!」と翌日につなげましょう。
- ・「1本なら大丈夫」という考えは危険です。気を引き締め、たばこのない生活を続けましょう。
- ・困ったときは専門家に相談をしましょう。禁煙治療が可能な医療機関はたくさんあります。

(3) 離脱症状について

離脱症状(体からニコチンが抜ける際に現れる不快な症状)は、禁煙開始 2~3 日目をピークとし、1週間後には消失するため、まずは1週間乗り切ることを目指しましょう。

目標達成!



禁煙に関するご相談は、健康づくり推進課で受け付けております。
保健福祉センター別館3階窓口、または電話にて担当者へご相談ください。

大和市 健康づくり推進課 Tel : 046-260-5663

住所: 〒242-8601

大和市鶴間 1-31-7 (保健福祉センター別館3階)

