

# 大和市禁煙治療実施医療機関一覧

令和8年4月版

令和7年10月まで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ます。

医療機関によっては現在も禁煙外来を中止している場合があります。お問合せいただき最新情報をご確認ください。

最寄駅	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	ひぐち内科クリニック	中央林間 3-4-16 Lilie 中央林間 1F	046-278-1777
	林間クリニック	中央林間 5-1-3	046-278-6668
	望月耳鼻咽喉科	中央林間4-20-4	046-271-3387
鶴間	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
	泉の森クリニック	西鶴間1-19-8	046-271-7070
大和	深見台中央医院	深見台 3-5-28	046-263-6661
	若葉クリニック	中央1-7-21	046-265-6224
	たなかクリニック	桜森 3-7-18	046-200-3322
	大和東クリニック	大和東 1-4-2 大和ヘルスケアモール 2F	046-244-0810
	相模大塚ひだまり内科クリニック	上草柳 186-3 GENESH 1F	046-261-7007
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

※禁煙外来を受診する際は、予約が必要な場合があります。

受診される際は、必ず事前に医療機関にご連絡いただきますようお願いいたします。

※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)

