



# 禁煙チャレンジしてみませんか？

## 禁煙相談のご案内(予約制)

無料

- ✿ ニコチン依存度チェック等を行い、あなたに合った禁煙方法を一緒に考えます。
- ✿ 禁煙治療が受けられる医療機関や禁煙補助薬などの情報をご紹介します。

【初回面談日】 毎月第3木曜日 ①9:00～ ②10:30～  
\*2回目以降、必要時保健師等が面談・電話・メール等でサポートします。

【対象】 市内在住で禁煙を希望する方

【会場】 豊橋市保健所・保健センター

<申込内容>  
氏名、生年月日、連絡先(電話番号)  
希望の相談日時

申込・問合せ先 豊橋市保健所 健康増進課 TEL39-9136 FAX38-0770  
〒441-8539 豊橋市中野町字中原100番地(ほいっぷ内)  
✉ kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

※本事業にかかわる個人情報、保健事業以外の目的には利用しません。また無断で第三者に提供しません。

## 【禁煙は寿命を延ばす特效薬～禁煙後に現れる健康改善効果～】

20分後



血圧と脈拍が正常値  
まで下がる

数日後



味覚や嗅覚が改善する  
歩行がらくになる

おいしい!!

2週間～3カ月後



心臓や血管など、  
循環機能が改善する

10～15年後



さまざまな病気にかかるリスク  
が非喫煙者のレベルに近づく

免疫力アップ!  
風邪等にかかりに  
くくなります

1年後

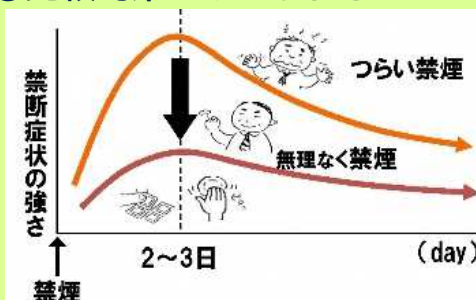


肺機能の改善が  
みられる

参考：禁煙セルフヘルプガイドより

## 禁煙外来を 利用する メリット

### ①比較的楽にやめられる



### ②あまりお金がかからない

保険による禁煙治療とタバコ代の比較

禁煙補助薬  
(12週間)

13,000～  
20,000円  
(保険3割負担)



タバコ代  
(12週間)

50,400円  
(1日1箱600円で換算)

VS

詳しくは裏面をチェック

# 禁煙治療を受けるには



## ステップ1

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

### 豊橋市内の禁煙外来がある医療機関

[令和8年3月時点]

医療機関名	所在地	電話	禁煙補助薬		医療機関名	所在地	電話	禁煙補助薬	
			飲み薬	貼り薬				飲み薬	貼り薬
愛知クリニック	松村町	47-3663	○	○	豊橋ハートセンター	大山町	37-3377	○	
いむれ内科クリニック	飯村北5	69-5678	○	○	西口町しんあいクリニック	西口町	35-6861	○	○
Nクリニック	大清水町	25-7655	○		花田いしかわクリニック	花田町	32-2166	○	
大岩クリニック	向草間町	45-1013	○	○	はなのきクリニック	三ノ輪町	63-9933	○	○
カマタ内科小児科	岩田町	61-9700		○	ばんの内科クリニック	高師本郷町	39-7300	○	○
佐野医院	松葉町3	52-3906	○	○	ひがし循環器クリニック	飯村町	69-2328	○	
白井メディカルクリニック	春日町2	63-3838	○		松岡医院	弥生町	45-3586	○	
杉浦内科	吉川町	32-3320	○	○	三浦医院	弥生町	45-2611	○	
鈴木内科医院	つつじが丘3	66-0880	○	○	みゆきクリニック	西幸町	48-3200	○	○
田中医院	中野町	45-0315	○		山内ファミリークリニック	牟呂町	43-6333	○	○
遠山クリニック	大橋通1	55-3181	○		弥生病院	弥生町	48-2211	○	○

## 禁煙補助薬

※禁煙補助薬の使用には、制限や注意があります。禁煙外来や薬局等でご相談ください。

禁煙補助薬を使うと自力での禁煙に比べ、**1.5~2.2倍** 禁煙成功率が高まります。

**飲み薬**(バレニクリン：チャンピックス<sup>®</sup>)

ニコチンを含まず、脳のニコチン受容体に作用する。禁煙外来で処方。

**貼り薬**(ニコチンパッチ)

身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収する。禁煙外来での処方や薬局で購入。

禁煙外来では薬局より大きいサイズの処方あり。



日本禁煙学会  
ホームページ

市外の医療機関はこちらから検索⇒

## ステップ2

### 禁煙外来を受診する(受診回数は5回)



- ・禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
- ・治療は5回全てを受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- ・禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。