

受動喫煙の影響について

◆受動喫煙とは◆

人が他人の喫煙により
たばこから発生した煙
(副流煙・呼出煙)にさら
されることです。



副流煙には**主流煙**よりも
多量の有害物質が含まれています！

ニコチン	2.8~ 19.6 倍
タール	1.2~ 10.1 倍
一酸化炭素	3.4~ 21.4 倍

参考:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」,平成28年8月

◆受動喫煙を受けた人の健康リスク◆

受動喫煙による年間死亡者数は推定1万5千人！
非喫煙者の方でも受動喫煙により、がんなどの疾患にかか
るリスクが上昇することが分かっています。

虚血性心疾患	30%上昇 ↑
肺がん	28%上昇 ↑
脳卒中	24%上昇 ↑

参考:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」,平成28年8月

東京都受動喫煙防止条例・改正健康増進法が
2020年4月1日から全面施行され屋内は原則禁煙です
ご自身やご家族の健康のために、禁煙を考えてみませんか？

「禁煙外来医療費助成」を行っています

中央区では禁煙を希望する喫煙者に対し、禁煙外来での
治療を促すとともに、治療成功に向けた取組を支援する
ため、医療費の一部助成(最大1万円)を行っています。

対象者

健康保険が適用される禁煙外来での治療を完了した方
※治療開始前に区への申請をし、登録決定を受ける必要
があります。
※登録申請時及び助成金請求時において、中央区内に住所の
ある満20歳以上の方が対象です。

助成対象

健康保険が適用される禁煙外来での治療に要する医療費
及び薬剤購入費の自己負担額

対象医療機関 禁煙治療に保険が使える医療機関

※中央区外の医療機関での治療も可能
区内の医療機関についてはパンフレット内の医療機関
名簿をご参照ください。

申請から助成までの流れ

申請方法や利用の流れについては中央区ホームページをご参
照ください。

◆ホームページのご案内◆

<中央区ホームページ>

中央区 禁煙外来医療費助成

検索



<厚生労働省ホームページ>

たばこと健康に関する情報ページ

検索




たばこと健康 令和8年4月発行
編集・発行 中央区保健所健康推進課
中央区明石町12-1
電話 03-3541-5930
・日本橋保健センター 3661-5071
・月島保健センター 5560-0765
・晴海保健センター 6381-2972



たばこと健康

中央区内の
禁煙治療に保険が使える
医療機関一覧つき



 中央区保健所

たばこによる健康被害

◆喫煙者本人への影響◆

非喫煙者と比べてがんや脳卒中等の罹患率が高くなります

たばこの煙の中には、多くの発がん性物質が含まれています。
喫煙者は、非喫煙者に比べて、肺がんをはじめとする様々なが
んの罹患率が高くなると分かっています。その他にも、脳卒中や
虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、2型糖尿病など、多
くの病気と関係しています。

◆たばこによる妊産婦・子どもへの影響◆

**妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦本人が喫煙していなく
ても、まわりの人の喫煙が子どもに悪影響を及ぼします**

【胎児への影響】

たばこ煙に含まれる有害物質により、
低出生体重児や早産のリスクが高まります。
さらに、産後の**乳幼児突然死症候群(SIDS)**
の要因となることが明らかになっています。



【誤飲事故】

たばこは小児の誤飲事故で毎年多くの件数
が報告されています。ほんの少量のたばこが
口に入っただけでも赤ちゃんの命が危険にさら
されます。



【子どもへの健康被害】

親がたばこを吸っている家庭の子どもは喘息や肺がんなど
のリスクが高いとされています。屋外だけで喫煙している場合
でも吐く息にたばこの有害物質が含まれ、それにより家族が
健康被害を受けることが指摘されています。

今からでも遅くない！禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに**遅すぎることはありません**。50歳から始めて余命が6年延びると報告も！



禁煙治療が保険で受けられます

喫煙はただの生活習慣ではありません。その多くが**ニコチン依存症**という**病気**であり、治療が必要です。必要な条件を満たすことで、禁煙治療を保険適用で受けることができます。2020年度からは**加熱式たばこ**使用者も**健康保険による禁煙治療の対象**として認められています。

◆禁煙治療に保険が適用される条件◆

以下の条件をすべて満たせば、禁煙治療に保険が適用されます。

- ◆ただちに禁煙しようと考えている
- ◆禁煙治療を受けることを文書により同意している
- ◆ニコチン依存症テストが**5点以上**である
 右の表でチェックしてみましょう
- ◆**35歳以上**の場合、

$$\begin{matrix} \text{1日の喫煙本数} \\ \text{本} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{喫煙年数} \\ \text{年} \end{matrix} = \underline{\underline{200}} \text{以上}$$

※加熱式たばこの換算方法

- ・たばこ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ
 …スティック 1本を紙巻タバコ 1本として換算
- ・たばこ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通過させるタイプ
 …1箱を紙巻タバコ 20本として換算

◆治療のスケジュール◆

標準的な治療の場合、**12週間**で計**5回**の診察を行います。



離脱症状の確認
禁煙継続に向けたアドバイス など

禁煙開始日の決定

参考：禁煙治療のための標準手順書第8.1版、2021年9月

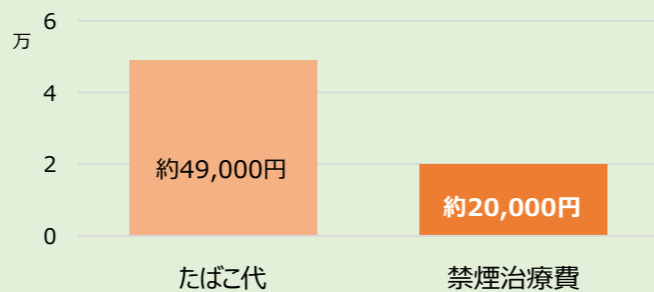
◆ニコチン依存症テスト◆

当てはまる項目にチェック☑をつけてみましょう。1つのチェックにつき1点で計算します。

設問	点
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る	
② 禁煙やタバコの本数を減らそうと試みてできなかったことがある	
③ 禁煙やタバコの本数を減らそうとしたとき、タバコがほしくてたまらなくなることがある	
④ 禁煙やタバコの本数を減らそうとしたとき、以下の症状が出たことがある 【イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手の震え・食欲または体重の増加】	
⑤ ④で出た症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある	
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る	
⑦ タバコが原因で自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがある	
⑧ タバコが原因で自分に精神的問題(神経質・不安・抑うつ)が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがある	
⑨ 自分がタバコに依存していると感じることがある	
⑩ タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かあった	
合計	点

◆禁煙治療にかかる費用◆

治療の目安は**12週間**。たばこ代よりお得です。



※たばこ1箱580円を1日1箱喫煙する場合
 ※禁煙治療費：自己負担3割の場合(処方薬によっても変わります)

◆禁煙治療に保険が使える中央区内の医療機関一覧◆

※この一覧は各保険医療機関の届出に基づき作成していますが、実際に禁煙治療の受付を行っているか、事前に各保険医療機関にご確認ください。
 R8.1.1現在

医療機関名称	医療機関所在地(住所)	電話番号	医療機関名称	医療機関所在地(住所)	電話番号
呼吸ケアクリニック東京	中央区京橋一丁目12番5号 京橋YSビル1階	03-6263-2143	医療法人社団 春令会 築地クリニック	中央区築地六丁目25番10号 築地センタービル2階・3階	03-3549-6661
MYメディカルクリニック 東京駅八重洲	中央区京橋一丁目1番1号 八重洲ダイビル2階	03-5050-1090	医療法人社団 平部会 日本橋かきがら町クリニック	中央区日本橋蛸殻町一丁目10番4号 宮田ビル2階	03-5651-1361
医療法人 鉄蕉会 亀田京橋クリニック	中央区京橋三丁目1番1号 東京スクエアガーデン4階・6階	03-3527-9100	水天宮前いきいきクリニック内科・呼吸器内科	中央区日本橋蛸殻町一丁目29番6号 水天宮前東急ビル2階	03-3665-1159
医療法人社団 明日望 東京アスポクリニック	中央区京橋二丁目2番1号 京橋エドグラン24階	03-6665-0518	兜町診療所	中央区日本橋兜町17番1号 日本橋口イ্যালプラザ101	03-5641-0360
医療法人社団 順医会 京橋クリニック	中央区京橋二丁目5番22号 キムラヤビル2階	03-3563-5011	医療法人社団 兜中央会 中島クリニック	中央区日本橋兜町8番8号 1階・2階・3階・地下1階	03-3666-0880
医療法人社団 銀座仁医会 吉川医院	中央区銀座一丁目9番17号	03-3561-4010	インターパーク倉持内科日本橋	中央区日本橋茅場町3-2-12 びんくのうさぎびる1階~7階	03-5801-9893
銀座泰江内科クリニック	中央区銀座五丁目1番15号 第一御幸ビル4階東	03-5537-3553	医療法人社団 桜緑会 日本橋さくらクリニック	中央区日本橋茅場町一丁目9番2号 稲村ビル5階	03-6661-9061
医療法人社団 医成会 みらいメディカルクリニック銀座	中央区銀座五丁目9番15号 銀座清月堂ビル4階	03-3572-4898	セントラルクリニック	中央区日本橋茅場町二丁目7番9号 コニーセントラルビル2階	03-3669-1238
東銀座タカハシクリニック	中央区銀座三丁目11番13号 松本銀座ビル5階	03-3524-1200	医療法人社団 千秋双葉会 日本橋茅場町耳鼻咽喉科	中央区日本橋茅場町二丁目8番10号 碧山ビル3階	03-3669-2085
木挽町医院	中央区銀座四丁目11番4号 木挽町ビル	03-3541-3800	日本橋れいわ内科	中央区日本橋三丁目3番2号 Bizflex東京八重洲1階・2階	03-3241-2808
医療法人財団湖聖会 銀座医院	中央区銀座四丁目12番15号 歌舞伎座タワー 16階	03-3542-2660	医療法人社団 ミッドタウンクリニック 日本橋室町三井タワー ミッドタウンクリニック	中央区日本橋室町三丁目2番1号 日本橋室町三井タワー7階	03-3231-2071
銀座まいにちクリニック	中央区銀座四丁目13番11号 銀座M&Sビル4階	03-6260-6001	日本橋・重田クリニック	中央区日本橋室町四丁目2番13号 オバザビル5階	03-3241-4045
銀座並木通りクリニック	中央区銀座四丁目2番2号 第1弥生ビルディング7階	03-3562-7773	大辻クリニック	中央区日本橋室町四丁目2番1号	03-3279-3916
銀座四丁目診療所	中央区銀座四丁目5番1号 教文館ビル8階	03-3567-7717	三井タワークリニック	中央区日本橋室町二丁目1番1号 日本橋三井タワー 5階	03-3510-9955
ヴェスタクリニック銀座	中央区銀座七丁目13番2号 ティアラグレイス銀座タワー 8階	03-6264-3002	日本橋内科・アレルギー科 7階D区画	中央区日本橋室町二丁目4番3号 日本橋室町野村ビル7階D区画	03-3274-4159
市川医院	中央区銀座二丁目11番19号	03-3541-7202	医療法人社団 玉寄クリニック	中央区日本橋人形町一丁目12番11号 リガーレ日本橋人形町105号室	03-3661-5555
医療法人社団 三喜会 有楽橋クリニック	中央区銀座二丁目2番17号 龍保険ビル4階	03-3567-8788	医療法人社団 栄晴会 中央内科クリニック	中央区日本橋人形町二丁目7番8号 2階・3階・4階・5階	03-3668-0088
医療法人社団 ウィメンズ・ウェルネス 対馬リリ子女性ライフクリニック銀座	中央区銀座二丁目6番5号 銀座トレシャス7階	03-3535-2992	医療法人社団 岸祐舎 東京シティメディカルクリニック	中央区日本橋大伝馬町4番5号 嵐ビル3階	03-5623-2888
銀座高沢内科	中央区銀座八丁目12番5号 峯田ビル3階	03-3541-6573	大伝馬クリニック	中央区日本橋大伝馬町9番7号	03-3661-5367
銀座ハートクリニック	中央区銀座八丁目16番5号 銀座中央ビル1階	03-5148-3921	医療法人社団 頌栄会 上田診療所	中央区日本橋二丁目1番10号 柳屋ビル地下1階	03-3271-2775
泰明小前クリニック	中央区銀座六丁目2番3号 Daiwa銀座アネックス4階	03-5537-3525	AIC八重洲クリニック	中央区日本橋二丁目1番18号	03-6202-3370
医療法人社団 恵杏会 河内クリニック	中央区月島一丁目14番13号 月島ホームズ102号	03-5548-7060	サルスクリニック日本橋	中央区日本橋二丁目8番1号 東京日本橋タワーアネックス地下1階	050-3851-0269
大築耳鼻咽喉科医院	中央区月島四丁目3番1号 1階	03-3531-3387	公益財団法人 朝日生命成人病研究所 附属医院	中央区日本橋馬喰町二丁目2番6号 朝日生命須長ビル2・3・4階	03-3639-5501
月島総合ファミリークリニック	中央区月島四丁目3番1号 2階	03-3531-1538	医療法人社団 進興会 浜町公園クリニック	中央区日本橋浜町二丁目42番10号 紙商健康会館3階4階5階	03-5643-2300
医療法人社団 慶仁舎 月島タワークリニック	中央区月島二丁目10番2号 ムーンアイランドタワー2階202	03-6219-7151	日本橋かわまた内科クリニック	中央区日本橋高沢町10番18号 ユニソ東日本橋ビル1階	03-3669-2626
医療法人社団 慈安会 勝どき駅前内科皮膚科クリニック	中央区勝どき三丁目5番5号 AIP勝どき駅前ビル3階	03-5534-8350	医療法人社団 銀座木原会 日本橋木原クリニック	中央区日本橋堀留町二丁目8番5号 デンヨービル1階	03-5651-1113
医療法人社団 知洋会 勝どき耳鼻咽喉科・内科クリニック	中央区勝どき四丁目2番13号 サンパレス辻野1階	03-3533-4133	医療法人社団 東京ハート会 日本橋ハートクリニック	中央区日本橋本石町三丁目2番12号 社労士ビル2階	03-5201-8100
医療法人社団 進興会 東京ダイヤビルクリニック	中央区新川一丁目28番25号 東京ダイヤビルディング3号館1階	03-3551-7737	恵友クリニック	中央区日本橋本町二丁目8番6号 日本橋ビル8階	03-3241-6088
新富げんかクリニック	中央区新富二丁目14番5号 不二産業株式会社2階、3階	03-3551-4346	日本橋えがわクリニック	中央区八重洲一丁目4番10号 東京建物八重洲仲通りビル8階	03-5204-0311
晴海トリトン 夢未来クリニック	中央区晴海一丁目8番16号 晴海トリトンスクエア3階	03-3536-1361	八丁堀3丁目クリニック	中央区八丁堀3丁目2-5 八丁堀医療ビル2階	03-6222-2772
慈恵医大晴海トリトンクリニック	中央区晴海一丁目8番8号 晴海アイランドトリトンスクエア オフィスタワー W3階	03-3531-3211	医療法人社団 三和会 中央診療所	中央区八丁堀三丁目20番5号 S-GATE八丁堀2階	03-3551-7522
東京晴海胃と大腸の消化器内視鏡・内科クリニック中央区院	中央区晴海五丁目2番31号 三井ショッピングパークららテラス HARUMI FLAG 3階 3020号室	03-5166-8633	築地リウマチ膠原病クリニック	中央区明石町11番15号 ミキジ明石町ビル2階	03-3541-2323
晴海3丁目クリニック	中央区晴海三丁目10番1号 Daiwa晴海ビル1階	03-3536-8633	中央みなとクリニック	中央区明石町8番1号 聖路加ガーデン2階	03-5565-9955
TFCメディカルクリニック	中央区築地4丁目7番5号 築地KYビル3階	03-6281-5170	聖路加国際病院	中央区明石町9番1号	03-3541-5151
医療法人社団 武田クリニック 東銀座診療所	中央区築地一丁目12番22号 コンワビル4階	03-3542-4881			
慶友銀座クリニック	中央区築地一丁目13番11号 高橋ビル2階・3階	03-3542-3387			
国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院	中央区築地五丁目1番1号	03-3542-2511			