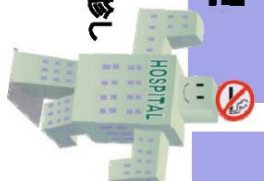


健康保険で禁煙治療が受けられます！

2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。

「薬に」「産薬に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。



受診条件の確認

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう!!

□条件① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている

□条件② ニコチン依存症の診断テスト(下表)の結果が5点以上である

□条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する

□条件④ 35歳以上の者については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

(例) 1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算

ニコチン依存症の診断テスト

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありますか。		
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すか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてまらなくなることがありましたか。		
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、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、脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 4でうかつた症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気がかかったときに、たばこはよくないとわかっていのにに吸うことがありましたか。		
7. たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
8. たばこのために自分に精神的問題 ^注 が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
9. 自分はたばこに依存していると感ずることがありましたか。		
10. たばこ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。		
合計		

注) 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。

※初回診察時に、再度確認します。

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

準備

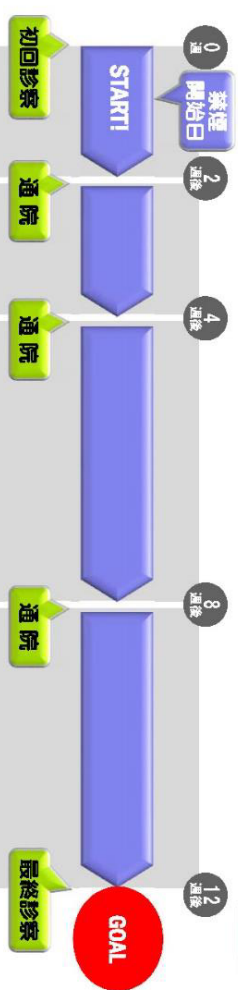
受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合があるので、予め電話で確認しておきましょう。



医療機関の検索サイト
<https://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>
 (日本禁煙学会ホームページ)
 検索キーワード「日本禁煙学会禁煙外来」

スタート 禁煙治療を受診する(受診回数は5回)

- ・健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。
- ・スケジュールを下記に示します。



- ・禁煙治療では、チヤ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。