

step 1 健康保険で禁煙治療が受けられます！

健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。「楽に」「確実に」「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。

禁煙治療の流れ ▶▶▶

準備

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

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 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

日本禁煙学会禁煙外来

検索

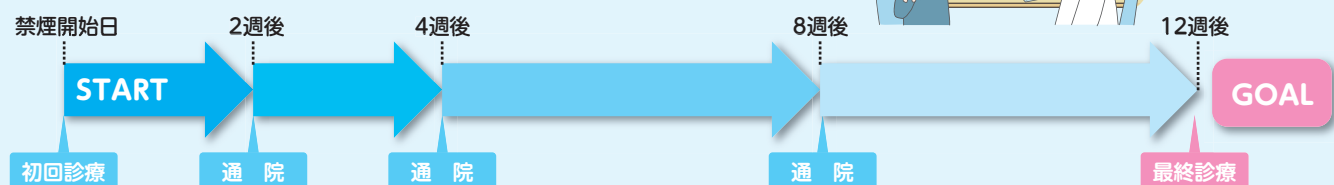
(日本禁煙学会ホームページ)



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。



・禁煙治療では、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。

step 2 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. 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である(35歳以上)
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

質問内容		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っていましたか。		
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したか。		
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たま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、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5	4でうかがっ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	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているの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たとわかっているのに、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 ^③ が起きていたとわかっているのに、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じ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。		

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、不安やゆううつなどの症状が出現している状態。

合計 点

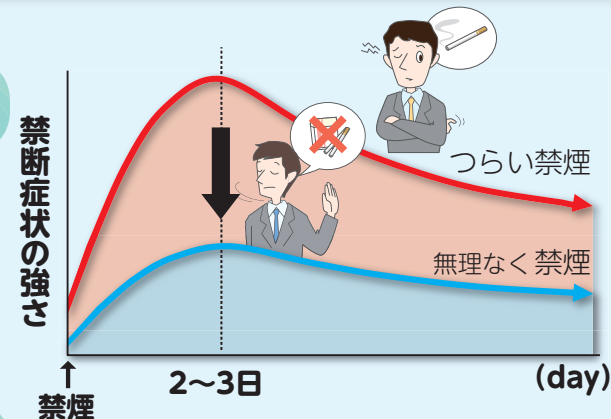
お医者さんと
一緒に禁煙を
始めませんか?
禁煙外来

上手に禁煙するために

禁煙外来を活用しましょう!

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

比較的楽に



より確実に

●禁煙補助剤で**2～3倍UP↑**
禁煙の可能性が ●指導を受けるとその内容
に応じて**3倍近くまでUP↑**

(出典: U.S. Department of Health and Human Services.
Treating Tobacco Use and Dependence, 2008.)

あまりお金を かけずに

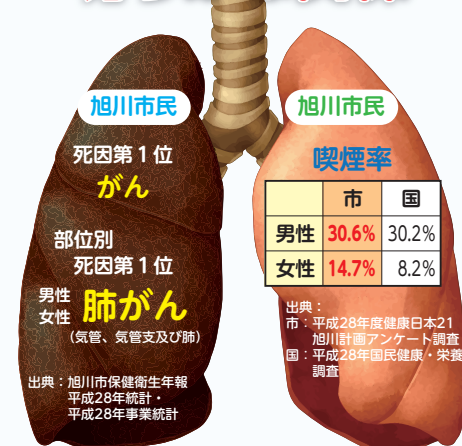
健康保険による禁煙治療と
たばこ代の比較
(いずれも12週分の費用)

(注1) 健康保険による禁煙治療の
自己負担は3割として計算
(注2) ニコチンパッチは8週間、
バレニクリンは12週間の標準
使用期間として費用を算出

ニコチンパッチ (貼り薬) 約13,000円	VS	たばこ代 (1箱400円、1日1箱) 33,600円
バレニクリン (のみ薬) 約20,000円		

(出典: 禁煙治療のための標準手順書第5版、2012)

明らかな関係



禁煙で 大切な人を 守りたい。



ぼくはタバコを吸っていないけど、父親が吸うタバコの煙で受動喫煙を受けていることがわかりショックでした。

私の両親はタバコを吸っていないので、私や弟にも影響がないので感謝しました。

親が吸っていて、やめてほしいのですが、やめてくれません。せめて量を減らしてもらえるように頑張ります。

家の中でタバコの煙を避けるにはどうしたらいいのだろうと思いました。

全国健康保険協会 北海道支部 TEL 011-726-0352 (代表)
旭川市保健所 健康推進課 TEL 0166-25-6315 (直通)

お住まいの地域の禁煙外来のある医療機関を **チェック**