

# たばこをやめたいと思っている方へ

## ～禁煙治療について～



越谷市

### 健康保険による禁煙治療

ニコチン依存は病気であるということが認識されるようになり 2006 年 4 月から一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。医師のサポートのもと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られるため、比較的スムーズに安心して禁煙をすすめることができます。

### 健康保険適用となる条件

次の 4 つの条件を満たし、医師が必要と認めた場合、健康保険適用となります。

- 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
  - ニコチン依存症の判断テスト（右表）の結果が 5 点以上である
  - 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
  - 35 歳以上の方については、1 日平均喫煙本数×喫煙年数が 200 以上である
- ただし、過去 1 年以内に保険を使った禁煙外来診療を受けていないこと

### 禁煙治療の内容

- ☺ ニコチン依存度の判定
- ☺ 一酸化炭素（たばこの有害物質）の濃度測定
- ☺ ニコチン依存度にあわせた禁煙補助薬の選択
- ☺ 禁煙に対するアドバイス など



### 健康保険による禁煙治療と費用

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。治療は 5 回すべ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。治療に係る費用は、12 週間 5 回のプログラムでおおよそ 13,000 円～20,000 円程度です。1 日 1 箱（1 箱 430 円換算）喫煙する場合のたばこ代と比べて安くなる計算です。

ニコチン依存のスクリーニングテスト	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そうとしたときに、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 ・手のふるえ ・食欲または体重増加		
5) 4 度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る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*が起きている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た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		
※禁煙や本数を減らしたとき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	<b>合計</b>	