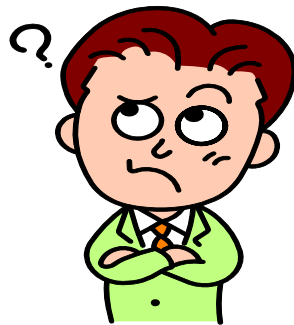
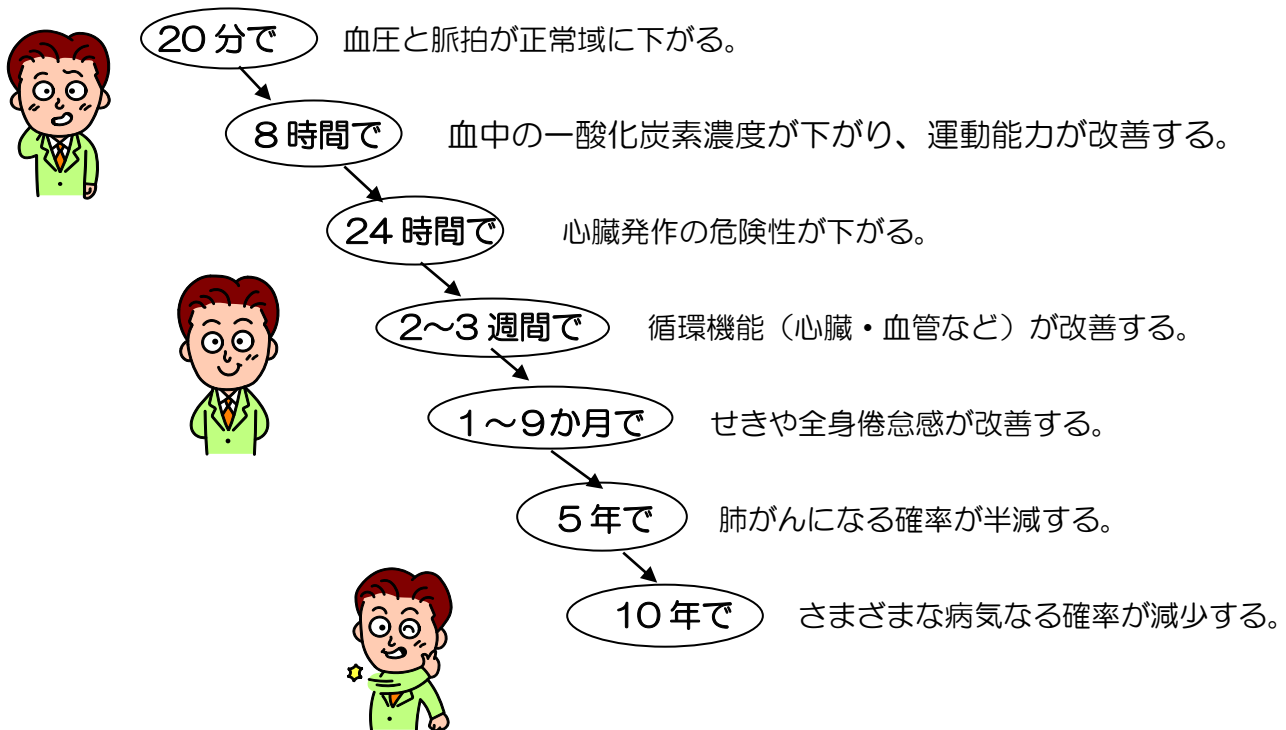


禁煙で人生を変えてみませんか

～禁煙外来で 楽に！ 確実に！ お金をかけずに！～



たばこをやめると・・・



禁煙をうまく達成するための方法として「禁煙外来」があります。

医師と相談しながら薬を上手に使うことで、禁煙中の辛さをやわらげながら前向きに取り組むことができます。

<禁煙治療が保険適用となるための条件>



- ① 前回の治療の初回診療日から1年経過している（過去に禁煙治療をしたことがある方の場合）
- ② 健康保険等が適用される「禁煙治療を受けるための要件」として以下4つを満たしている

- 1. ニコチン依存症を診断するテストで**5点以上**（下記問診票参照）
- 2. **プリンクマン指数**（1日の喫煙本数 本 × 喫煙年数 年）が **200以上**
（35歳未満の方は200以下でも可 H28.4月～）
- 3. 1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- 4. 禁煙治療を受けることを文書により同意している

ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）

設問内容	はい(1点)	いいえ(0点)
問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りましたか。		
問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。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコ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。		
問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）		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問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りましたか。		
問7. タバコ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。		
問8. タバコ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るのに吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコ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)喫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。（禁煙治療のための標準手順）