

禁煙治療を保険診療でうけるために

次の4つの条件をクリアしている必要があります。

- ①ニコチン依存度テストで「はい」が5個以上
- ②35歳以上の者については、喫煙指数が200以上
- ③ただち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で同意している



ニコチン依存度テスト

質 問		はい
Q1	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。	<input type="checkbox"/>
Q2	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。	<input type="checkbox"/>
Q3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。	<input type="checkbox"/>
Q4	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)	<input type="checkbox"/>
Q5	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。	<input type="checkbox"/>
Q6	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。	<input type="checkbox"/>
Q7	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。	<input type="checkbox"/>
Q8	タバコ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。	<input type="checkbox"/>
Q9	自分はタバコに依存していると感じたことがありましたか。	<input type="checkbox"/>
Q10	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。	<input type="checkbox"/>
テストで「はい」が5個以上		合計 個



喫煙指数

35歳以上の者については、喫煙指数(ブリンクマン指数)が200以上である

※喫煙指数(ブリンクマン指数)
=1日の喫煙本数×喫煙年数



治療同意書

禁煙治療を受けることを文書により同意している
(様式は禁煙外来でもらえます)

ニコチン依存度が低い方、またはどうしても薬に頼りたくないという方には・・・

思い立ったら、本数をへらすのではなく、まずは3日間！きっぱりタバコをやめてみてください。
そして、喫煙の習慣を何か別の習慣に変えて、新しい記憶を作っていくことがうまくいく秘訣です。

禁煙のコツ

- ① 起きぬけ1時間勝負！
- ② 食後1時間勝負！
- ③ 禁煙グッズを活用！

