

**確認!** 健康保険適用となる条件

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。

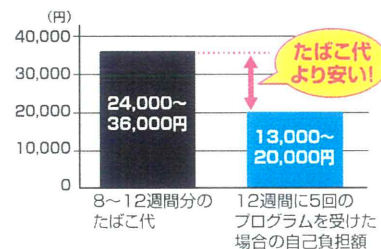
- 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト(下表)の結果が5点以上である
- 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 35歳以上の方については、1日平均喫煙本数 × 喫煙年数が200以上である

ニコチン依存症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うことがありましたか。		
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 <sup>(注)</sup> が起きてい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はありませんか。		
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。		合計	

**知ろう!** 健康保険適用時の禁煙治療に係る費用

12週間に5回のプログラムで、  
**13,000円~20,000円**程度です。

12週間という期間で考えてみると、保険診療で禁煙治療を受けた場合(12週間に5回)の自己負担額は、1日1箱(430円換算)喫煙する場合の8~12週間分のたばこ代と比べて、安くなる計算になります。そして、禁煙後は、たばこ代がゼロ、禁煙のメリットまで受けられ一石二鳥の効果です。



本リーフレットは、「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)及び「禁煙治療のための標準手順書第7版」(日本循環器学会、日本肺病学会、日本癌学会、日本呼吸器学会)を参考にして作成しています。

## さいたま市健康づくり推進協議会

<事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4 TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967

このリーフレットは30,000部作成し、1部あたりの印刷経費は10円です。

# たばこをやめたい と考えている方へ

**始めよう!** できることからひとつでも



禁煙は自己努力でも可能ではありますが、たばこのニコチンには依存性があるため、やめようと思ってもなかなかやめにくいこともわかっています。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ため、**比較的スムーズに禁煙することが可能で、自己努力と比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなる**と言われてています。

何度もやめようとして失敗している方も、まずは、その一歩が大切です。禁煙治療を行っている医療機関(禁煙外来)に相談してみませんか。

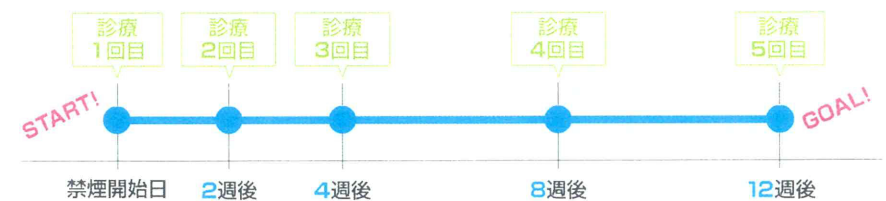
※記載している医療機関の情報は2020年8月1日時点のものです。

**知ろう!** 禁煙治療の内容

- **ニコチン依存度の判定**
- **呼気一酸化炭素濃度測定**  
(たばこに含まれている有害成分をどれくらい取り込んでいるか検査します。)
- **ニコチン依存度に合わせて貼り薬や飲み薬の処方**
- **禁煙に対するアドバイス**  
(禁煙を楽にできるためのコツをお伝えしたり、禁煙に対する不安を伺ったりします。医療機関によっては、専任の看護師がアドバイスを担当する場合があります。)

**知ろう!** 健康保険による禁煙治療

2006年度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。健康保険を使った禁煙治療は、**12週間で5回**の診察を受けますが、2020年度からは2~4回目にオンライン診療が認められ、加熱式たばこも治療の対象になりました。もし禁煙できなくても、**1年後に治療の再チャレンジ**ができます。



※健康保険を使って禁煙治療を受けるには、**4つの条件を満たしている必要があります。詳細は裏表紙へ**