

# ★ 4つの禁煙コースからあなたにあったものを選びましょう！！

## ①禁煙外来（通院）

（禁煙補助薬チャンピックスを使用し、お医者さんと禁煙！）

\* 禁煙補助薬はニコチンパッチなどに変更される場合があります



★保険適用（\*条件あり）で医療機関に通院、治療

【期間】3か月 通院5回

【条件】

- 「ニコチン依存症判定テスト」が5点以上であること
- 1日の喫煙本数×喫煙年数 $\geq 200$  であること（35歳未満は不問）
- ただちに禁煙を始めたいと思っていること
- 禁煙治療を受けることを文書で同意していること
- 前回の禁煙治療の初回診療日から1年経過していること

## ②禁煙外来（オンライン）

（禁煙補助薬チャンピックスを使用し、お医者さんと禁煙！）

\* 禁煙補助薬はニコチンパッチなどに変更される場合があります

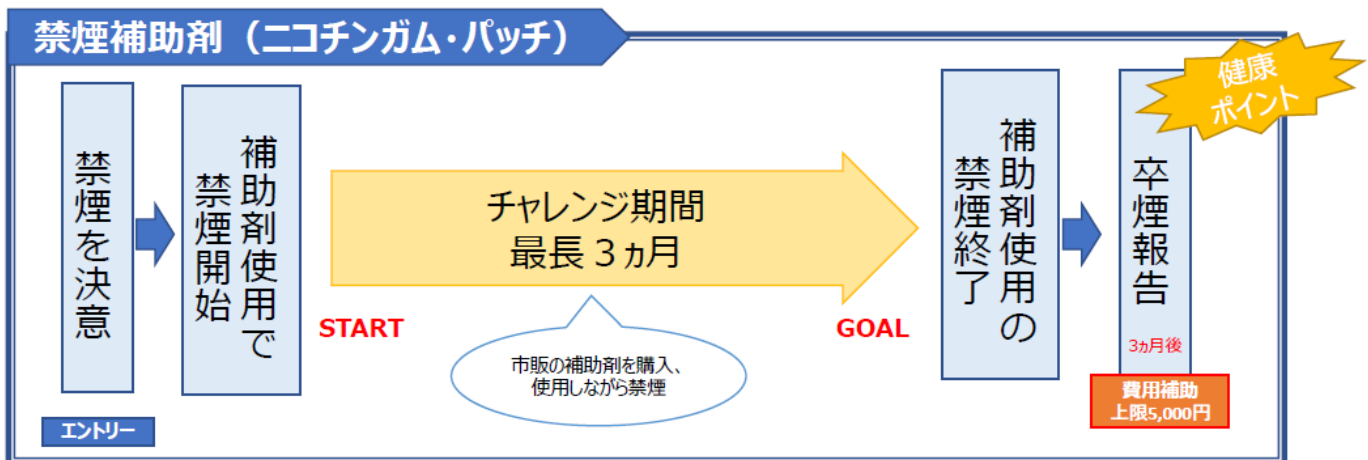


★自己負担20,000円（35,000円は健保が補助）でオンライン受診、治療

【期間】2か月 オンライン診察4回（\*プッシュ通知による6か月サポート有）

通院の時間が取れない、ニコチン依存症判定で5点未満というあなたにピッタリ！！

### ③禁煙補助剤（ニコチンパッチ・ニコチンガム） （薬局・薬店で購入して禁煙！成功者には、費用一部補助あり）



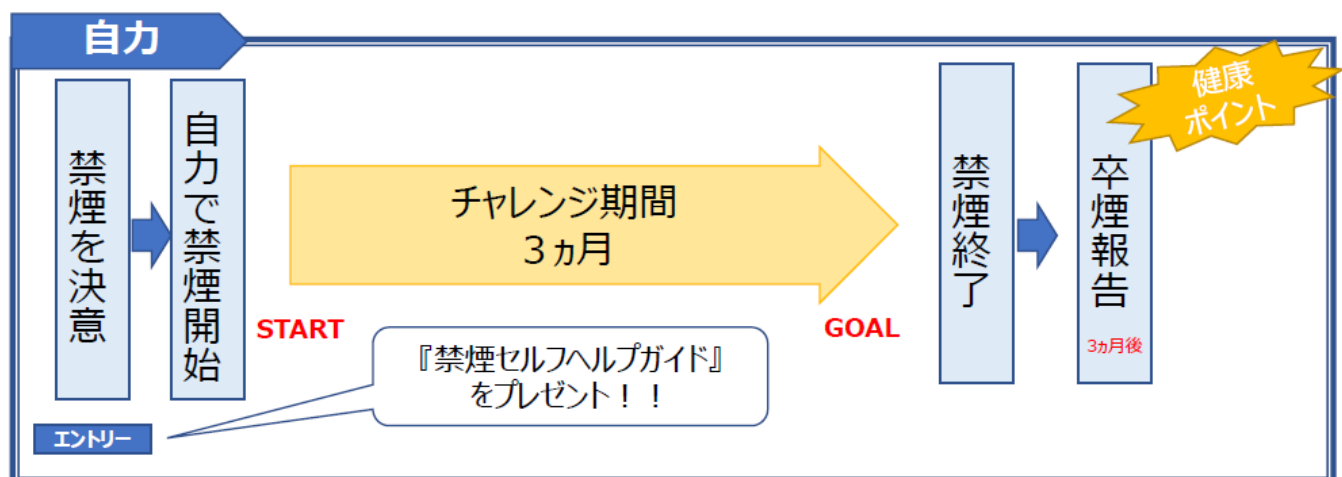
★ニコチンガム：禁煙開始後のつらい禁断症状を軽くします。

★ニコチンパッチ：1日に1度ニコチンパッチを貼るだけ。ガムよりお手軽です。  
つらい近代ン症状を抑える効果も優れています！

※いずれも、取組期間は2～3か月となります。

※費用一部補助を受ける場合は領収証が必要です。

### ④あなたの強い意志で頑張る自力コース



★禁煙補助剤などを使用せずに、自力で禁煙に取り組むコース

★禁断症状が比較的軽い「ライトスモーカー」向き

<注意> 自力の場合は、体重が増加しやすいので、体重コントロールが必要

# ニコチン依存度チェック

## ■ 禁煙を始める前に、あなたのニコチン依存度をチェックしておきましょう！

下の6つの質問で、自分にあてはまる回答に○をつけてください。

あなたのニコチン依存度がわかります。

質 問	答 え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目覚めてから何分後くらいでタバコを吸いますか？	61分後以降	31分～60分	6分～30分	5分以内
②喫煙できない場所（図書館・映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか	いいえ	はい	—	—
③1日のうちどの時間帯のタバコをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④1日、何本のタバコを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているようなときでもタバコを吸いますか？	いいえ	はい	—	—




The Fagerstrom Test Cigarette Dependence:Fagerstrom,2012

<b>合計</b>	<b>点</b>
-----------	----------

# ニコチン依存度判定

## ■ 依存度ごとに適した禁煙方法があります！

質問1～6の点数を合計してください。あなたのニコチン依存度を下記「判定表」で確認しましょう。

点数	ニコチン依存度	禁煙ワンポイントアドバイス
0 ～ 3 点	 低い ライトスモーカー	ニコチン依存度が低い人ほど禁煙は容易です。ニコチンの禁断症状は、それほどひどくは出ません。 その反面、「習慣性依存」が強いのかも？ <b>習慣性依存はニコチン依存と異なり心理的なもの、「くせ」のようなものであるだけに、やっかいな面があります。油断は禁物！！</b>
4 ～ 6 点	 ふつう ミドルスモーカー	平均的なニコチン依存のレベルです。禁煙を初めて1週間は、ニコチンの禁断症状に悩まされるかもしれません。個人差はありますが、ある程度の覚悟は必要です。 <b>成功のカギは、あなたに適した禁煙方法選択にあり！</b>
7 ～ 10 点	 高い ヘビースモーカー	ニコチン依存度が高いため、喫煙すると禁断症状が強めにします。これらの症状ではニコチンが体から抜けさえすれば楽に。症状が続く期間は個人差がありますが、2～4週間。 <b>医療機関受診（禁煙外来）で禁煙治療！で、このつらい時期を乗り切りましょう！</b>

# ★禁煙外来（通院）保険適用可否判定 ～ニコチン依存症判定テスト～

ニコチン依存症は病気であるということが認識されるようになり、2006年から一定の条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療を受けることができるようになりました。

<禁煙外来 保険適用の条件>

次の条件を満たしているか、チェックしてみましょう！

	チェック
① ニコチン依存症の判定テストが5点以上であること	<input type="checkbox"/>
② 35歳以上の方については、1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上であること	<input type="checkbox"/>
③ ただちに禁煙を始めたいと思っていること	<input type="checkbox"/>
④ 禁煙治療を受けることを文書で同意していること	<input type="checkbox"/>
* 前回の治療の初回診療日から1年経過していること	<input type="checkbox"/>

## 【ニコチン依存症判定テスト】

各設問に対し、「はい」または「いいえ」該当するものに○をしてください。

\* 最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。保険適用の目安としてご使用ください。

はい  
(1点)      いいえ  
(0点)

		はい (1点)	いいえ (0点)
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？		
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？		
Q3	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？		
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？ <ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラ                      ・眠気                              ・神経質</li> <li>・胃のむかつき                ・落ち着かない                ・脈が遅い</li> <li>・集中しにくい                ・手の震え                      ・ゆううつ</li> <li>・食欲または体重増加      ・頭痛</li> </ul>		
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
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？		
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？		
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？		
Q9	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？		
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？		

\* 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



### 禁煙外来・病院をさがす

QLIFE病院検索    QRコードはこちら⇒



URLは下記を参照ください。

[https://www.qlifeweb.jp/suqukinen/?\\_ga=2.111914372.180978727.1584949411-1845602651.1584949410](https://www.qlifeweb.jp/suqukinen/?_ga=2.111914372.180978727.1584949411-1845602651.1584949410)