

健康保険で受けられる禁煙治療

健康保険で禁煙治療を受けるためには、5つの条件を満たしている必要があります。

- ①ニコチン依存症を診断するテスト（TDS）で5点以上
- ②（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上*
例えば、25歳から1日15本喫煙している45歳の人なら、
15（本）×20（年）=300 となり対象となります。
※35歳未満は要件から除外（平成28年4月より）
- ③禁煙したいと思っている
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意する
- ⑤1年以内に健康保険による禁煙治療を受けていない

ニコチン依存を判定するテスト

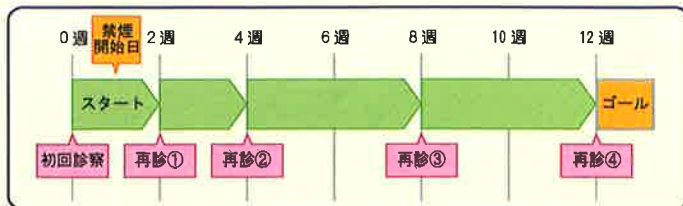
TDS (Tabacco Dependence Screener)

	はい 1点	いいえ 0点
1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコ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、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。		
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、落ち着かない、集中しにくい、憂うつ、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、またタバコ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、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。		
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。		
8 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。		
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。		
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。		

※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 点

禁煙治療のスケジュール



標準的な禁煙治療のスケジュールでは12週間で5回の診察が行われます。

健康保険による禁煙治療とタバコ代の比較

- ・1日に1箱（430円換算）吸う人を想定
- ・健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
- ・ニコチンパッチは8週間、バレンクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出



加熱式タバコの健康への影響

火を使わない加熱式タバコは、電気でタバコの葉を加熱して蒸気になっているのでニコチンなど有害な物質を吸い込むことになりません。

喫煙者の口から吐き出された蒸気にも有害物質が含まれているので、周囲の人の健康にも害を与えます。



～禁煙したいあなたをサポート～

松戸市禁煙支援マップ

禁煙したいと思っても、自力での禁煙は難しいものです。タバコを控えると起こる、イライラなどの症状はお薬の力をかりることで、克服することが可能です。これによりニコチン切れの症状を抑えながら比較的楽に、自力に比べて**3～4倍禁煙に成功しやすくなる**ことが分かっています。

「禁煙したい」

「禁煙の方法が知りたい」と思っている方は、

禁煙外来で一定の条件を満たすと健康保険で禁煙治療が受けられます。

禁煙支援薬局では、薬剤師による禁煙相談・情報提供など禁煙支援を行っております。

わたしたちにご相談ください!



禁煙外来



禁煙支援薬局

発行・問い合わせ

松戸市健康推進課

中央保健福祉センター

047-366-7489

小金保健福祉センター

047-346-5601

常盤平保健福祉センター

047-384-1333

松戸市 禁煙したいあなたをサポート!

