

～喫煙習慣のあるアナタへ～上手に禁煙するために

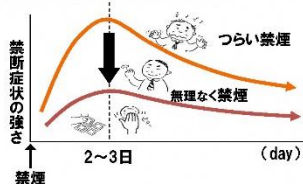
健康保険で禁煙治療が受けられます！

1. 禁煙に成功しやすい方法とは？

禁煙は自力でも可能ですが、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ので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

禁煙治療を利用することのメリット

①比較的楽にやめられる



②より確実にやめられる

禁煙の可能性が
自力に比べて**3～4倍アップ**
(Kasza KA, et al: Addiction. 108: 193-202, 2013)

③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較 (いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ (貼り薬) 13,080円	VS	タバコ代 (1箱430円、1日1箱) 36,120円
バレニクリン (のみ薬) 19,660円		

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算
(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出
(禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

2. 自分にあつた禁煙方法を選ぼう

タイプ別にお勧めの禁煙方法の目安を示しました。自分に合った禁煙方法を選びましょう。

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ニコチン依存度が中程度～高い人 禁煙する自信がない人 過去に禁煙して禁断症状が強かった人 精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> ニコチン依存度が低い～中程度の人 禁煙する自信が比較的人 忙しくて医療機関を受診できない人 健康保険適用の条件を満たさない人

2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。

～～～～～～～～～禁煙治療の流れ～～～～～～～～～

準備

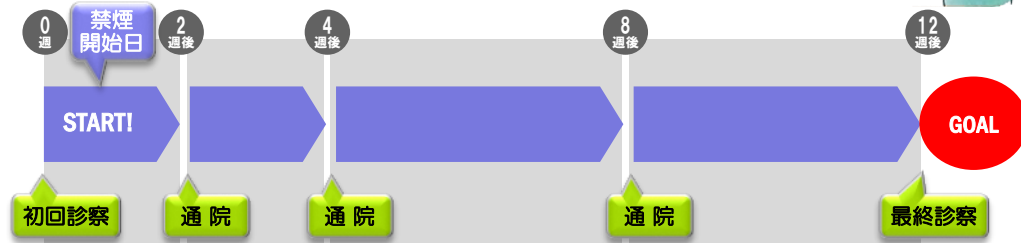
健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる(裏面を参照)

受診する医療機関が決まったら、予約が必要な場合があるので、予め電話で確認しておきましょう。

スタート

禁煙治療を受診する(受診回数は5回)

- 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。
- スケジュールを下記に示します。



- 禁煙治療では、チャンピックスという飲み薬やニコチンパッチという貼り薬を使うことができます。
- 治療は5回全て受診したほうが、禁煙成功率が高いことがわかっています。
- 禁煙できなくても治療は最後まで継続しましょう。

禁煙治療に保険が使える医療機関と受診条件について(R3年1月1日 時点)

〜ニコチン依存症の診断テスト〜

No	医療機関名 所在地 電話番号	診療 時間	一般診療							予約	妊産婦			未成年者		
			月	火	水	木	金	土	日		診療	パッチ	服薬	診療	パッチ	服薬
1	ドクターゴン診療所	8:30~11:30	○	○	○		○	○		随時	○	○	○	○	○	○
	〒906-0203 宮古島市上野宮国746-17															
	0980-76-2788															
2	医療法人 たぶの木 うむやすみゃあす・ん診療所	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	随時	○			○		
	〒906-0013 宮古島市平良下里1477-4	14:00~17:00	○					○								
	0980-73-3854															
3	医療法人わかば会 きしもと内科医院	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	随時						
	〒906-0013 宮古島市平良下里1555番地1	14:00~17:30	○	○				○								
	0980-79-0501															
4	下地診療所	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	随時	○				○	
	〒906-0304 宮古島市下地字上地634-1	16:00~18:00	○	○		○										
	0980-74-7878															
5	沖縄県立宮古病院付属多良間診療所	14:00~17:00	○	○	○	○	○			随時						
	〒906-0601 宮古郡多良間村塩川162-3															
	0980-79-2101															

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!!

- 条件① 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
- 条件② ニコチン依存症の診断テスト(右表)の結果が5点以上である
- 条件③ 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
- 条件④ 35歳以上の者については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である
例) 1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算



項目	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っていましたか。		
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すか。		
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できましたか。		
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できましたか。		
7. たばこ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、吸うことができましたか。		
8. たばこ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、吸うことができましたか。		
9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
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ありましたか。		
合計		

注) 禁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。