

たばこをやめたいと思っている方、禁煙を応援したい方へ ～禁煙に成功しやすい方法は？～

禁煙外来を利用すると、ニコチン切れの症状をおさ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ります。

●保険適応の目安●

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。

※保険診療適応になるか、目安としてください。必ずしも、適応になるとは限りません。

- 1 現在たばこを吸っていて、直ちに禁煙しようと考えている。
- 2 下記質問票の結果が5点以上である。
- 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。
- 4 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。(35歳未満は除く)

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



設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問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すか？		
問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？		
問3 禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこが欲しくて欲しくてたまらなくなることはありませんでしたか？		
問4 禁煙したり本数を減らした時に、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、手の震え、食欲・体重の増加)		
問5 問4の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか？		
問6 重い病気にかかった時に、たばこは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
問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、吸うことがありましたか？		
問8 たばこのために自分に精神的問題が起きるとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
問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？		
問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？		
	合計点数	

禁煙の効果は、やめてすぐに実感できます！思い切って禁煙しましょう！

福島市 福島薬剤師会