

# 健康保険で禁煙治療を受けるための条件とは

- ✓ **今すぐ禁煙したいと考えていること**
- ✓ **ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上であること**

## ニコチン依存症の診断テスト

5点以上あれば、健康保険で禁煙治療を受ける条件の一つにあてはまります。

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いましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、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、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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. たばこのために自分に精神的問題 <sup>注)</sup> 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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<sup>注)</sup> 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。

合計  点

参考資料：禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版 発行/編集 厚生労働省健康局健康課

- ✓ **35歳以上については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200を超えること**

禁煙治療を受ける医療機関を調べましょう

※予約が必要な場合もあるので、あらかじめ電話で確認しておきましょう。

(参考) [http://kinen-map.jp/hoken/list.php?pref\\_id=33](http://kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=33)

岡山県 禁煙治療

検索



禁煙治療を受けましょう

禁煙治療ってどんなことをするの？

- 診察
- 呼気中の一酸化炭素濃度の測定
- 禁煙実行・継続に向けてのアドバイス
- 禁煙補助の選択と処方 等



～ 禁煙はあなたとあなたの家族など周りの人の健康を守ります ～

お問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課健康増進係 ☎700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号  
TEL: (086) 803-1263 FAX: (086) 803-1758



令和4年10月