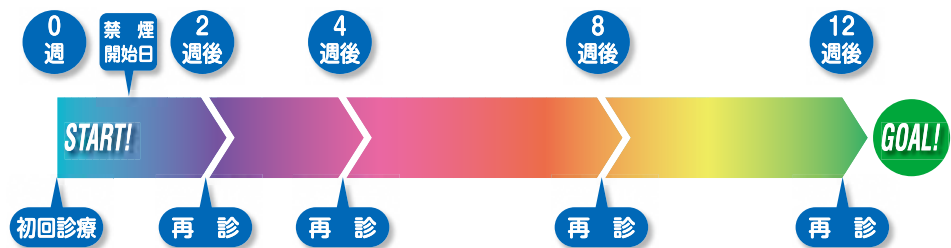
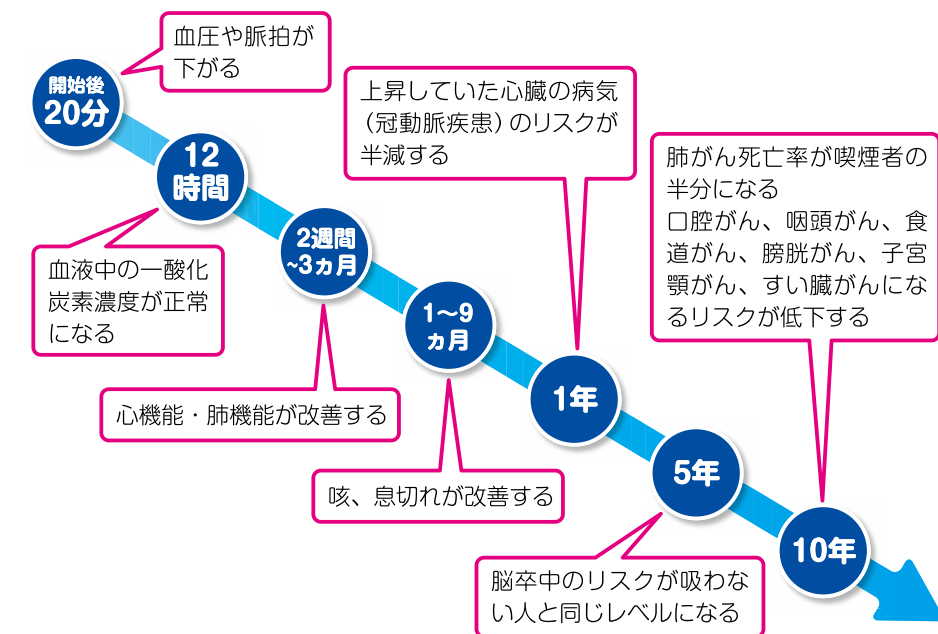


禁煙治療のスケジュール

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。

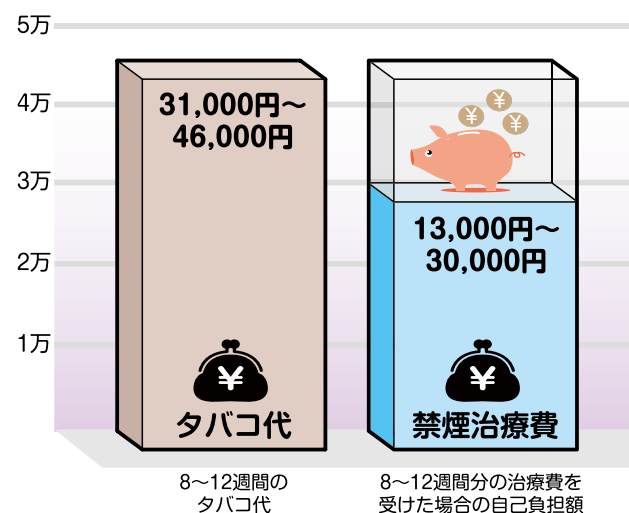


禁煙のメリット



タバコ代と禁煙治療費、どっちが高い？

禁煙治療（自己負担3割として）は、処方される薬にもよりますが8～12週間で13,000円～30,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら、8～12週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。（詳しくは医療機関にお問い合わせください。）



健康保険等で受けられる禁煙治療

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用され、患者の負担も軽くなりました。禁煙治療を健康保険等で受けるには下記の4つの条件を満たしている必要があり、1回目の診察で医師が確認します。要件を満たさない場合でも自由診療で禁煙治療を受けることができます。
病院に行く前に自分でチェックしてみましょう！

- ① **ニコチン依存症を診断するテスト（TDS）で5点以上**
下記に載っているTDSで、チェックしてみてください。
- 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であり、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**
説明内容に納得されたときは、文書で同意します（サイン等）。

ニコチン依存症を判定するテスト TDS（Tobacco Dependence Screener）

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
①自分が吸うつつもりよりも、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、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）		
⑤④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た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（注）が起きていた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。		

（注）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、不安やゆううつなどの症状が出現している状態。

合計 点

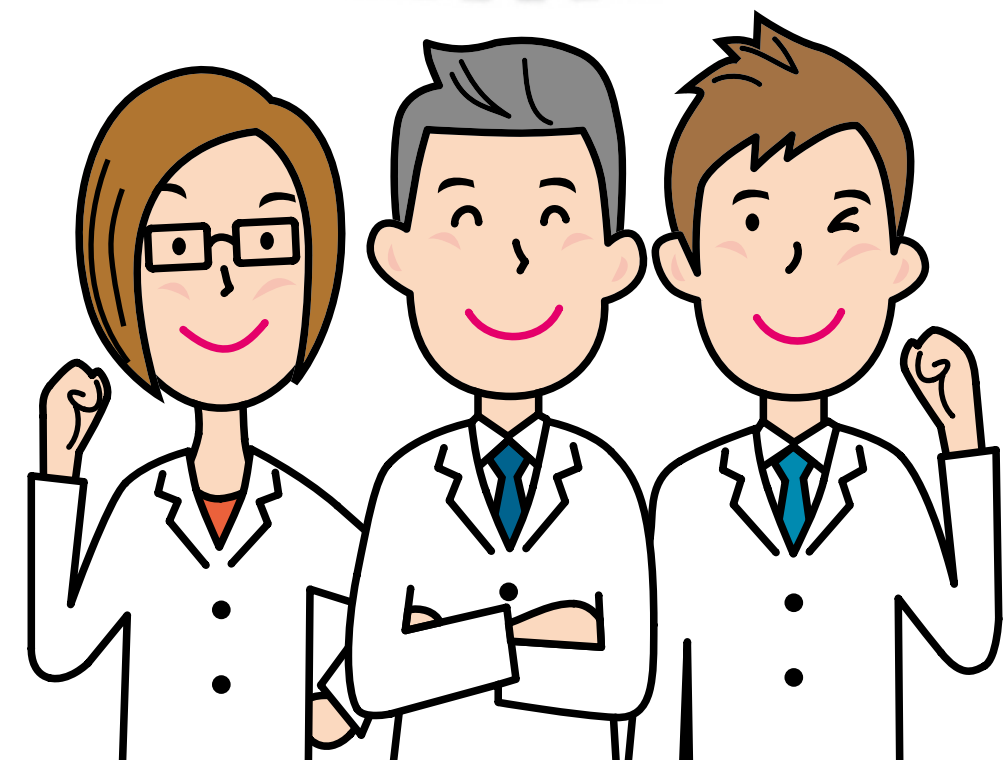
品川区 禁煙外来マップ

品川区は、禁煙する人を応援しています！

禁煙しようと思いつながら、なかなかできない人は少なくありません。たばこを控えることでイライラなどの離脱症状を引き起こすニコチン症状は、医師や薬の力を借りないと克服することが難しいものです。「禁煙しよう」と思ったときには、医師のサポートの下で禁煙に取り組むことができる禁煙外来で診療を受けてみましょう。

このマップでは、品川区内で禁煙治療が出来る医療機関の情報が掲載されています。禁煙治療は、一定の要件を満たすことで、健康保険等で受けられます。

今こそ、禁煙に
取り組みましょう！



品川区健康推進部健康課
受動喫煙対策担当
☎03-5742-7136