

タバコを止めたい方へ 禁煙外来 のお知らせ

- ✓ 喫煙を習慣や嗜好ではなく、ニコチン依存症ととらえた治療です。
- ✓ 再喫煙の引き金になる習慣を行動代替療法などで乗り切ることをめざします。
- ✓ 治療は一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。

健康
保険

で受けられます

*保険適用には条件があります 裏面をご確認ください



通院スケジュール

12週間に5回の治療計画

自己負担総費用



保険料3割負担の場合
13,000～20,000円程度

お申込み・お問合せ

電話またはWEBにて受け付けています

倉敷中央病院附属予防医療プラザ

☎ 086-422-6800 (ガイダンス4)

平日10:30～16:00



こちらのQRコードから必要事項を入力してください。▶▶▶
担当者から折り返し連絡します。



禁煙治療を保険診療で受けるための条件

以下の4項に該当する方です

- ①ニコチン依存症を調べるスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断された方
※下の表で＜5つ以上該当＞が対象
- ②ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
- ③ただちに禁煙することを希望している方
- ④「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書で同意している方

ニコチン依存症を調べるスクリーニングテスト（TDS）

- 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った。
- 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った。
- ③禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることもあった。
- ④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがあった。
（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問4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがあった。
- 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った。
- 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にもかかわらず、吸うことがあった。
- ⑧タバコ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にもかかわらず、吸うことがあった。
- ⑨自分はタバコに依存していると感じることがあった。
- 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った。

（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たりしている状態