

禁煙治療の保険適用条件

(次の4つすべてに該当)

- ただちに禁煙することを希望している。
- 依存度チェックでニコチン依存症と診断される。
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- 禁煙プログラムについて説明を受け、文書によって同意した。



さて
あなたの
ニコチン
依存度は?

- 0～3点 比較的禁煙しやすいタイプです。今日からはじめよう!
- 4～6点 平均的なニコチン依存度のスモーカーです。禁煙するのなら今がチャンス。
- 7～11点 ニコチン依存度が高いタイプで禁煙をはじめて2～3日後にイライラします。ピークを乗り越えれば成功への道が開けます。

あなたとまわりの人の健康を守るために禁煙してみませんか?

～ホップステップジャンプ法～



ホップ (準備)

- ・周りの人に「禁煙する!」と宣言する。
- ・目のつきやすいところに「禁煙」の張り紙をする。
- ・たばこ、ライター、灰皿などを処分する。

ステップ (実行)

- ・散歩等でイライラを解消する。
- ・吸ったつもりで禁煙貯金を始める。
- ・ニコチンガムやニコチンパッチによる禁煙を試みる。(ニコチンパッチによる禁煙は医師の処方が必要)

ジャンプ (継続)

- ・タバコの害を思い浮かべる。
- ・周りの人に禁煙をすすめる。
- ・禁煙車や禁煙席を選ぶ。



禁煙

さよなら

メタボ



喫煙は、内臓脂肪蓄積を招き、虚血性心疾患の発症リスクを非喫煙者の3倍にするなど、メタボリックシンドロームに大きく関係します。また、受動喫煙による周りへの影響も深刻です。

2006年4月から禁煙治療に保険が適用されるようになりましたが、「喫煙は嗜好で、病気ではない」と主張する喫煙者もいます。しかし、たばこをやめたいのにやめられない人の多くは、嗜好の域を超えてニコチン依存症という病気にかかっているのです。

喫煙の重要性を認識し、無理せず自分のペースで、上手に禁煙を始めましょう。

ニコチン依存度チェック!

質問項目	0点	1点	2点
1. 朝起きて30分以内に最初のたばこを吸う	いいえ	はい	
2. 禁煙場所でたばこを控えるのが苦痛	いいえ	はい	
3. 最もおいしいのは朝の1服	いいえ	はい	
4. 一日の本数	15本以下	16～25本	26本以上
5. 午前中の方が吸う本数が多い	いいえ	はい	
6. 病気で寝ていても吸わずにはいられない	いいえ	はい	
7. 煙を深く吸い込む	いいえ	ときどき	いつも
8. たばこのニコチン含量	1mg未満	1～1.2mg	1.3mg以上