禁煙始めてみませんか？

たばこがやめられないのはあなたのせいではありません
ニコチンのせいです
※健康保険で禁煙治療が受けられます※



■保険適用の条件

次の条件をすべて満たす方は、保険適用で禁煙治療が受けられます。

※34歳以下の方は、「4」の条件を満たさなくてもOK

1. 直ちに禁煙をしようと考えている
2. ニコチン依存度の診断テスト（下記参照）で「はい」が5つ以上である
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日喫煙本数×喫煙年数が200以上である

例）1日平均20本、20年間喫煙している場合、20×20＝400

ニコチン依存症の診断テスト　※当てはまるものは1つとしてカウントしてください。

□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る

□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る

□問3　禁煙や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る

□問4　禁煙や本数を減らしたときに、次のどれかがある
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

□問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る

□問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る

□問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ても、吸うことがある

□問8　タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがある

□問9　自分はタバコに依存していると感じることがある

□問10タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かある

※治療の処方薬として、飲み薬もありましたが、令和3年6月から供給停止となっております。そのため、禁煙外来を停止している医療機関が一部ございますので、受診される前に必ず医療機関へご連絡ください。
※本チラシは、厚生労働省　禁煙支援マニュアル（第2版）増補改訂版に基づき作成しています

久留米市ホームページ
「たばこ対策」について
はこちら→

久留米市保健所 健康推進課
TEL：0942-30-9331／FAX：0942-30-9833
E-mail：ho-kenko@city.kurume.lg.jp