

# 健康保険等を使って禁煙外来を受けられる条件は??

- ① ニコチン依存度テストが5点以上（下記参照）
- ② 喫煙指数が200以上  
(35歳未満の方は200未満でも他の要件を満たせば、対象となります。)
- ③ 直ちに禁煙を始めたいと思っている
- ④ 禁煙治療を受けることを文書で同意している
- ⑤ (過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことがある方の場合) 前回の治療の初回診療日から1年経過している

以上の①～⑤すべてを満たす方は、保険診療で禁煙外来を受けることができます。  
下記のニコチンテストや喫煙指数計算式で確認してみましょう。

## ニコチン依存度テスト

問		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うことがある。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みてもできなかったことがある。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてたまらなくなる ことがある。		
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、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が出た。		
5	問4の症状を消すために、またたばこ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、たばこはよくないとわかっているのに吸って しまった。		
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、吸って しまった。		
8	たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸っ てしまった。		
9	自分はたばこに依存していると感じることがある。		
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った。		

5点以上で保険適応

合計 \_\_\_\_\_ 点

## 喫煙指数

1日の喫煙本数(      本) × 喫煙年数(      年) = (                      )

200以上で保険適応

