



大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



第47号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

5月31日は、世界禁煙デー。わが国もこれに合わせて毎年5月31日（木）～6月6日（水）を禁煙週間として様々な取り組みが行われます。当健康保険組合もあなたの禁煙を、応援しています。

そこで今月の特集は、「ニコチン切れをのりきるためには！！」です。

たばこを吸う人も吸わない人も共に禁煙について学び、喫煙者が禁煙しやすいよう、各方面からサポートしましょう。そして、たばこの煙のない職場、家庭をめざしましょう！



禁煙を成功させよう

いざ禁煙しようと思っても、たばこはニコチンによる身体的・精神的依存があるため、自力で禁煙するのは大変です。

禁煙補助薬を使うと自力で頑張るよりも楽に禁煙できます。



禁煙外来で、健康保険等で禁煙治療を受けるには

<p>1</p> <p>ニコチン依存症を診断するテストで</p> <p>5 点以上</p>	<p>2</p> <p>1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数 = 200 以上</p> <p>2016年4月より35歳未満にはこの要件がなくなりました。健康保険等による禁煙治療の対象患者さんが広がりました。</p>	<p>3</p> <p>直ちに禁煙を始めたい</p> <p>と思っている</p>	<p>4</p> <p>禁煙治療を受けることに文書で同意している</p>
---	--	---	---

この4点を満たしていなければなりません。

ニコチン依存症を判定するテスト TDS

Q1 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りましたか。

Q2 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。

Q3 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。

Q4 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)

Q5 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。

Q6 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。

Q7 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のに、吸うことがありましたか。

Q8 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るのに、吸うことがありましたか。

Q9 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。

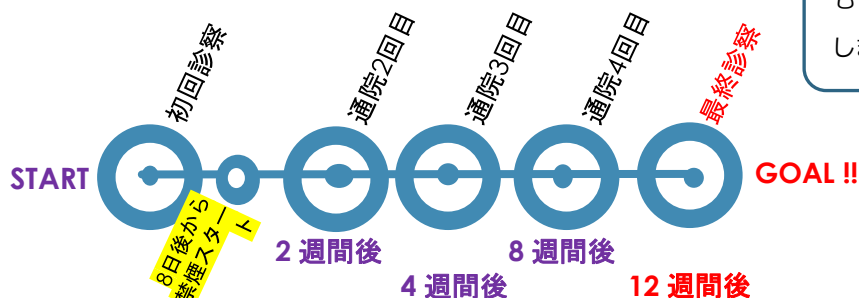
Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

「はい」=1点 「いいえ」または、質問に「該当しない」場合=0点 10点満点のうち5点以上でニコチン依存症と判定



禁煙外来って？

～12週間が基本。その間に診察を5回～（健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール）



もし、上手く禁煙できなくても、医師がアドバイスしますので、受診にいらしてください！



～治療費は？～

健康保険等による禁煙治療における患者さんの負担額（一例）

ニコチンを含まない飲み葉の場合 ^{※5}			
	内 訳	費 用	自己負担額 (3割負担として)
診療所	初診料+再診料 ^{※1}	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料 ^{※2}	2,720円	
保険薬局	調剤料 ^{※3}	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬 ^{※4}	39,230円	
合計		65,510円	19,660円

禁煙治療（自己負担3割として）処方される薬にもよりますが、8～12週間で13,000円～20,000円程度です。（左表参照）

1日1箱（430円として計算）吸うと、8～12週間分のタバコ代は24,000円～36,000円なので、タバコ代より禁煙治療の自己負担額の方が安くなる計算になります。

ご存知ですか？「加熱式タバコ」について

- ① タバコの葉を使用したタバコ製品です
- ② 様々な毒物が検出されています。紙巻タバコよりも本人や周囲への害が少ないかのように宣伝されていますが、この宣伝には医学的な根拠がありません。
- ③ 紙巻タバコと同程度のニコチンが含まれています。このため、紙巻タバコと同じようにニコチン依存症、すなわちニコチン切れの不快感から逃れるために手放せない状態が続きます。
- ④ 害がないとする宣伝を信じて使用していると、何かのきっかけで禁煙できていたはずの人が、ニコチン依存症から脱却する機会を逃してしまう可能性があります。
- ⑤ 毒物を含んだ煙や蒸気が目に見えなくても、また臭いが少なくても受動喫煙が起こります。

出典：日本禁煙推進医師歯科医師連盟「加熱式タバコにご注意を！」（2017.10.20）

そろそろ、禁煙を考えているあなた！

「お医者さんと禁煙」をサポートするためのサイト
すぐ禁煙.jp

携帯サイトはこちら



お医者さんと一緒に禁煙を始めましょう！

www.sugu-kinen.jp

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>