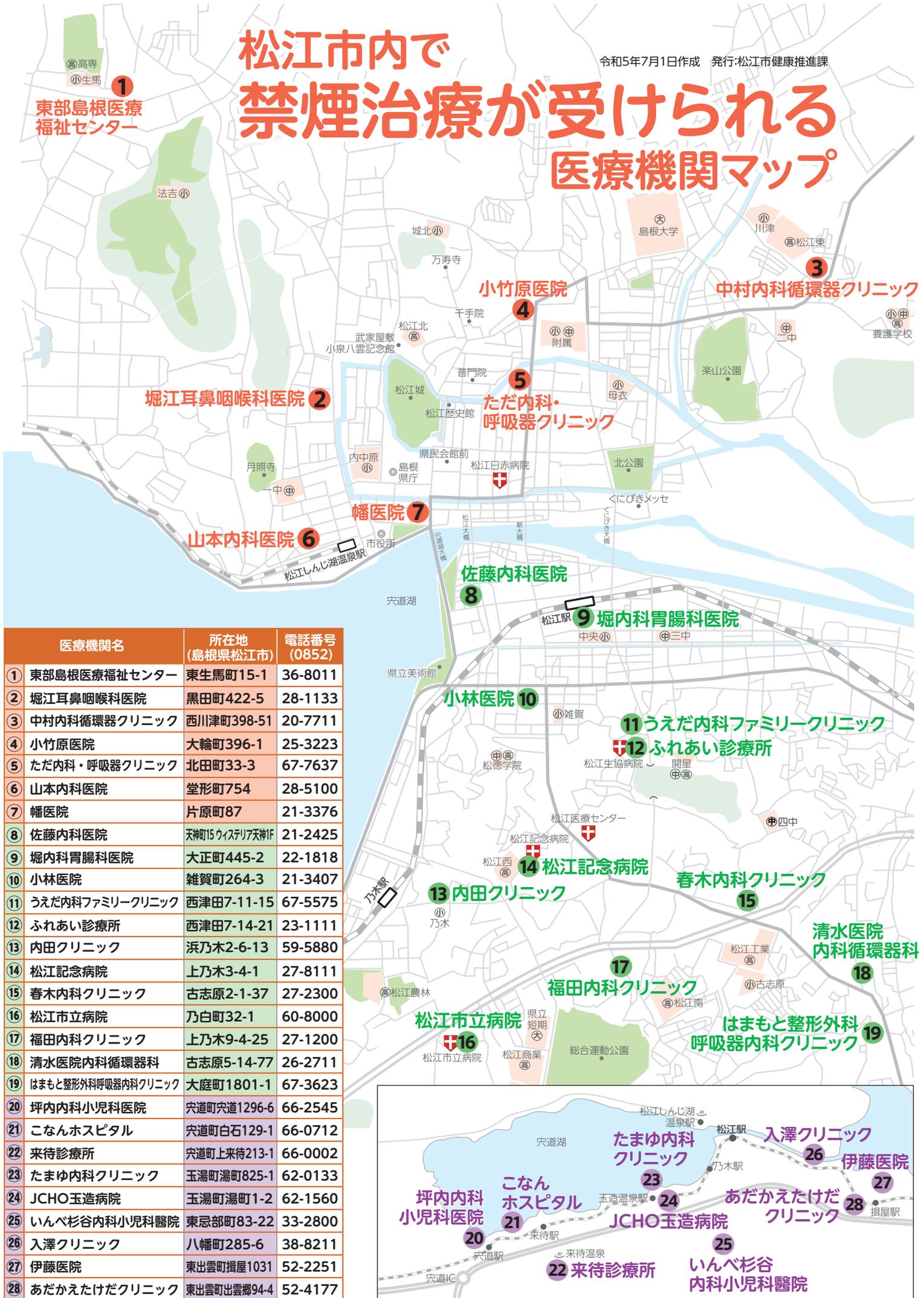


松江市内で

令和5年7月1日作成 発行:松江市健康推進課

禁煙治療が受けられる 医療機関マップ



比較的楽に

より確実に

あまり費用をかけずに

禁煙したいと思っているそのあなた

禁煙外来 を活用しましょう!!

1. 禁煙治療を受けることのできる方

以下の要件をすべて満たす方は、12週間に5回の禁煙治療に **健康保険が適用** されます。

1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
2. 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
(※35歳未満であれば、200未満でも可)
3. 直ちに禁煙することを希望されている方
4. 当該治療を受けることを文書により同意された方



ニコチン依存度テスト (TDS : Tobacco Dependence Screener)

	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか？		
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りましたか？		
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りましたか？		
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、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)		
5	問4 でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
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りましたか？		
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のに、吸うことがありましたか？		
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のに、吸うことがありましたか？		
9	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？		
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りましたか？		
		合計	点

(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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。

2. 禁煙治療のスケジュール

健康保険を使った標準禁煙治療は、12週間に5回のプログラムです。



3. 禁煙治療にかかる費用

禁煙治療の費用は、処方内容にもよりますが、12週間で **約13,000円～28,000円** 程度です。

標準的な12週間分のたばこ代(1箱550円、1日1箱)は、**46,200円**です。

(注) 費用は、健康保険による禁煙治療の自己負担3割として計算 出典：禁煙治療のための標準手順書 第8版、2021

松江市健康福祉部健康推進課
TEL(0852)60-8162

松江市 たばこ対策

検索