

禁煙外来プラン

保険適用の禁煙治療で卒煙を目指します。
確実に卒煙したい方にオススメ

【費用と期間】

約3万円（健康保険を使用した場合の自己負担額⇒全額健保負担⇒実質0円）
12週間

【プログラム内容】

禁煙外来の健康保険を使った標準禁煙治療は、12週間で5回外来に来るというプログラムです。その条件とは、以下の通りです。

- ・TDS（Tobacco Dependence Screener）のようなニコチン依存症に対するスクリーニングテストの結果、ニコチン依存症と診断された方
- ・35歳以上で、プリンクマン指数（一日の喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上の方
- ・直ちに禁煙することを希望されている方
- ・「禁煙治療のための標準手順書」をもとに禁煙治療について説明を受け、禁煙治療を受けることに同意された方

ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）

成功する確率はまちまちですが、一般に禁煙外来による禁煙成功率は60～80%程度とされています。一方、自力で禁煙しようとした場合は成功確率は10%

禁煙外来のある病院については

【こちらのHP】

からご確認ください。

※一般社団法人 日本禁煙学会HP



設問内容		はい (1点)	いいえ (0点)
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまいましたか？		
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りましたか？		
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
問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でうかがった症状を消すために、またタバコを始めることがありましたか？		
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ても、吸うことがありましたか？		
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、吸うことがありましたか？		
問8	タバコのために自分に精神問題(※)が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？		
問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？		
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りましたか？		

【申請方法】

- ①卒煙チャレンジを開始する前に、チャレンジ申請書を健保へ提出
- ②禁煙外来へ通院、費用はご自身で全額お支払い
- ③全通院が終了後に、申請書とアンケートを健保へ提出
- ④後日、健保から費用を振込