診療所からのお知らせ

～保険適用の禁煙治療が出来ます！～

**庁舎建物内が全面禁煙です。**

禁煙したいな・・と思ったことがある喫煙者の方、これを機会に禁煙治療をはじめてみませんか？

当診療所で**保険適用となる禁煙治療が出来ます**。（保険適用となるには条件がありますので、事前にご相談ください。）

**○禁煙治療のスケジュール**

１２週にわたり計５回の診療を受けます。

初回診察の２週後、４週後、８週後、１２週後に再診があります。

**○治療方法**

医師からアドバイスを受け、禁煙補助薬により治療します。

**○禁煙治療に係る費用**

約18、000円(自己負担額。３割負担として)

タバコ約40箱分!

HL24_13.WMF

**詳しくは診療所までお問い合わせください。**

地方職員共済組合広島県支部診療所

内線　（内科）　5711

ダイヤルイン　082-513-5710

**☆次の条件を満たす喫煙者の方に保険適用となる禁煙治療ができます☆**

1. 直ちに禁煙しようと考えていること
2. ＴＤＳによりニコチン依存症と診断（ＴＤＳ５点以上）されていること

３） ブリンクマン指数が２００以上であること（35歳未満は除く）

4） 禁煙治療を受けることを文書により同意していること

☞ＴＤＳ（ニコチン依存症のスクリーニングテスト）とは・・・

喫煙に関する１０の問い（１問１点）に答え、5点以上のとき保険適用の治療の対象になります。

☞ブリンクマン指数とは・・・

１日当たりの平均喫煙本数と喫煙年数を掛け合わせた喫煙指数

　　　　　ブリンクマン指数 ＝ １日喫煙本数 × 喫煙年数

　　 （１日の喫煙本数は受診現在の時点での１日の本数を指します）

HL24_11.WMF

ＴＤＳ（Tobacco Dependence Screener）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。 | |  |  |
| 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。 | |  |  |
| 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） | |  |  |
| 問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。 | |  |  |
| 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的問題（注）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つきあいを避けることが何度かありましたか。 | |  |  |
|  | 合計 |  |  |

（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、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

判定方法：

「はい」（１点）、「いいえ」（０点）で回答を求める。

「該当しない」場合（問4で、禁煙したり本数を減らそうとしたことがない等）には、０点を与える。