



健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしていることが必要です。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。



健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
- ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ただちに禁煙を希望していること
- 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること

※上記すべてに該当することが必要です。

「1人で禁煙」よりも成功率は高い

- メリット①** 禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる
- メリット②** 薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ
- メリット③** 健康保険が使えると、医療費がその間のタバコ代よりも安くなる

（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）



12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。



●禁煙治療の流れの例

初回
（第1回目）

禁煙治療プログラムに同意し、この日から禁煙を開始することにしました。ニコチンパッチも処方してもらいました。
※経口禁煙補助薬（バレニクリン）を処方してもらう場合は、禁煙開始日の1週間前から12週間にわたって服用します。

2週間後
（2回目）

なんとか禁煙は続き、医師からほめられました。

4週間後
（3回目）

せきやたんが改善するなど、禁煙の効果を自覚できるようになってきました。医師からニコチンパッチのサイズを段階的に小さくするよう提案を受けました。

8週間後
（4回目）

ニコチンパッチをやめて禁煙を継続することにしました。医師から体重の増加を指摘され、ウォーキングの時間をとるようにします。

12週間後
（5回目）

禁煙治療はひとまず終了です。医師からここまで禁煙できたことをほめられました。決意を新たにこれからも禁煙を継続することを誓いました。

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。

特定非営利活動法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/>
トップページ▶禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版

「禁煙外来」って
こんなところですよ

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。