

健康相談室からのお便り

先月北海道は、台風、地震により大きな被害を受けました。停電、断水を経験し、何気ない日常生活がいかに大切かということに改めて考えさせられました。日頃から防災に対しての知識、準備は必要ですね。10月に入り、気温の変化がありますので体調管理をお願いします。



喫煙 → 禁煙

特集一VI

禁煙外来

健康保険で禁煙治療を受ける為の条件

- ① 直ちに禁煙しようと思っている
- ② 下記のテストの結果が5点以上
- ③ 禁煙治療の同意書に署名する
- ④ 喫煙本数×喫煙年数が200以上



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るのに、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。		
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		

禁煙治療は12週間(約3ヶ月)で5回の治療
費用は13,000円~19,000円(目安)