



禁煙、はじめませんか??



禁煙したいけれど、何かきっかけがほしい・禁煙したけれど途中で挫折してしまった方、禁煙治療に健康保険が適用されることをご存知でしょうか？（※適用条件あり）

たばこには有害物質がたくさん含まれており、中でもニコチンは強い依存性があることから、ご自身の意志だけで禁煙することは難しいと言われています。そのため、禁煙外来を利用するのも一つの方法です。ご自身やご家族の健康のために、禁煙をはじめませんか？

まずはご自身のニコチン依存度をチェックしてみましょう。**5点以上だと「ニコチン依存症」**です。

ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）

はい：1点　　いいえ：0点　　**5点～ニコチン依存症**

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。
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はありませんでしたか。
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）
5. 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、たばこ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付き合いを避けることが何度かありましたか。

●健康保険を使って禁煙治療を受けることができます●

全てあてはまると健康保険の適用となりますので、ぜひチェックをしてみてください。

（※1つでも非該当の項目がある場合は、保険適用外となりますのでご注意ください）

1. ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で5点以上の方
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
3. ただちに禁煙することを考えている方
4. 禁煙治療を受けることを文書により同意された方

参考） 一般社団法人日本禁煙学会 ホームページ
禁煙治療のための標準手順書第8版

※裏面もあります。

禁煙治療に保険が使える医療機関（近隣市町）

※予約制の場合もありますので、受診前に必ず各医療機関にご確認ください。

令和4年4月6日現在（日本禁煙学会ホームページより一部抜粋）

	医療機関名称	医療機関所在地	電話番号
大田原市	車田医院	大田原市大豆田 457-24	0287-54-0062
	那須赤十字病院	大田原市中田原 1081-4	0287-23-1122
	江部医院	大田原市黒羽向町 60	0287-54-0013
	小林内科外科医院	大田原市富士見 1 - 1606 - 265	0287-23-8870
	橋本内科クリニック	大田原市元町 1-2-14	0287-22-2220
	国際医療福祉大学クリニック	大田原市北金丸 2600-6	0287-24-1001
	藤田医院	大田原市下石上 1792 - 2	0287-29-0010
	さいとうハート&キッズクリニック	大田原市浅香 1-4-3	0287-53-7979
	くろばね齋藤醫院	大田原市黒羽田町 612	0287-54-0031
	那須中央病院	大田原市下石上 1453	0287-29-2121
	河島クリニック	大田原市中央 2-9-32	0287-20-1192
	高久内科医院	大田原市中田原 773-8	0287-48-6811
那須塩原市	須田医院	那須塩原市高林 1206-8	0287-68-0006
	医療法人ふじおか内科小児科	那須塩原市豊浦 93-15	0287-64-3366
	三森医院	那須塩原市宮町 1-9	0287-62-1095
	栃木県医師会 塩原温泉病院	那須塩原市塩原 1333	0287-32-4111
	渡部医院	那須塩原市大原間 140-1	0287-65-3535
	菅間付属診療所	那須塩原市前弥六 51-1	0287-67-1570
	高澤クリニック	那須塩原市緑 1-8-472	0287-37-9901
	福島整形外科病院	那須塩原市弥生町 1-10	0287-62-0805
	国際医療福祉大学病院	那須塩原市井口 537-3	0287-37-2221
	那須高原クリニック	那須塩原市唐杉 31 - 2	0287-67-2701
	医療法人社団小沼内科胃腸科クリニック	那須塩原市西朝日町 6-42	0287-37-5353
	菅間記念病院	那須塩原市大黒町 2-5	0287-62-0733
	ブリヂストン栃木診療所	那須塩原市上中野 10	0287-65-3287
	尾形クリニック那須	那須塩原市沓掛 2 - 10 - 3	0287-65-0755
矢板市	尾形クリニック	矢板市末広町 45-3	0287-43-2230
	国際医療福祉大学塩谷病院	矢板市富田 77	0287-44-1155
	山田クリニック	矢板市片岡 2146-3	0287-48-1212
那珂川町	上野医院	那須郡那珂川町小川 700	0287-96-5151
さくら市	岡医院	さくら市桜野 928-8	028-681-1251
	森島医院	さくら市桜野 1308	028-682-2116
	花塚クリニック	さくら市喜連川 841-1	028-686-7667
	佐野医院	さくら市喜連川 4413	028-686-2002
	きぬの里クリニック	さくら市上阿久津上の台 1746-2	028-612-8710
	仲嶋医院	さくら市氏家 3245-17	028-681-7755
	にし内科ハートクリニック	さくら市氏家 3390-5	028-682-8920