

禁煙外来という選択について考えてみませんか？

たばこがなかなかやめられないのは、『ニコチン依存症』という病気のためです。

禁煙にチャレンジしたけど失敗を繰り返している方、禁煙する自信がないという方は、専門の医師や禁煙補助薬の力を借りることも考えてみましょう。禁煙治療の成功率は70～80%と言われています。

要件を満たせば医療保険が適用されます。禁煙に失敗してもまた一年後に保険適用で受診できるため、成功するまで挑戦を続けることが大切です。

保険適用の条件

- ニコチン依存症の診断テスト(TDS)で5点以上である(下表参照)
- 1日喫煙本数×喫煙年数が200以上である（35歳以上の場合）
- いますぐに禁煙したいと考えている
- 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書で同意している



〈ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)〉

質問項目	1点	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。	はい	いいえ
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すか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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）	はい	いいえ
問5. 問4 と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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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るのに、吸うことがありましたか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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。

保険適用による禁煙治療実施医療機関(令和7年6月時点)

要予約	病院名	住所	電話番号	受付曜日	受付時間
◎	くば小児科クリニック	〒031-0823 八戸市湊高台1丁目12-26	0178-32-1198	月、火、木、金	10:00～16:00
				水	10:00～11:00
	洲崎耳鼻咽喉科医院	〒031-0075 八戸市内丸3丁目2-8	0178-44-2213	月、火、水、金	9:00～12:00 15:00～17:30
				土	9:00～12:00
◎	高橋医院	〒031-0031 八戸市番町40	0178-71-3123	月、火、水、金	9:00～13:00 15:00～18:00
				木、土	9:00～13:00
◎	独立行政法人 国立病院機構八戸病院	〒031-0003 八戸市吹上3丁目13-1	0178-45-6111	金	9:00～11:00
	はちのへ西脳神経 クリニック	〒039-1101 八戸市尻内町鴨ヶ池15-1	0178-20-8122	月、火、水、 木、金	8:45～11:30 14:00～17:30
				土	8:45～12:00
◎	メディカルコート 八戸西病院	〒039-1103 八戸市長苗代字中坪77	0120-824-489	金	10:30～11:30