

1 健康保険適用の条件

以下の4つの条件を満たす場合、健康保険の適用が可能です。

1) ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDSニコチン依存度テスト) で5点以上となり、ニコチン依存症と診断された方 ※TDSニコチン依存度テストは以下に記載がありますのでご参照ください。
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 ※200に満たない場合は保険診療対象外になりますが、治療を受ける事は可能です。
3) 直ちに禁煙することを希望されている方
4) 禁煙治療を受けることを文書により同意する方 (問診票を兼ねた同意書にサインが必要)

2 TDS ニコチン依存症チェック

全10問の質問で構成され、「はい」と答えると1点、「いいえ」と答えると0点。
10問の点数の総計で依存度を判定し、5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。

質問	はい:1点	いいえ:0点
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		
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) 禁煙や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		
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)		
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?		
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		
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※(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		
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つきあいを避けることが何度かありましたか		
合計点数		

※(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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。

3 FTND ニコチン依存度チェック

質問	3点	2点	1点	0点	点数
1) 起床後、何分ぐらいで最初のタバコを吸いますか	5分以内	6~30分	31~60分	61分以降	
2) 映画館など喫煙が禁じられている場所でタバコを吸うのを我慢することを難しいと感じますか			はい	いいえ	
3) 一日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか			朝起きた時の目覚めの1本	右記以外	
4) 一日にタバコを何本吸いますか	31本以上	21~30本	11~20本	10本以下	
5) 起床後、2~3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか			はい	いいえ	
6) 病気でほとんど一日中寝ている時でも、タバコを吸いますか			はい	いいえ	
合計点数					

0~2点 : ニコチン依存度低い、3~6点 : 普通、7~10点 : 高い