

# ◆TDS ニコチン依存度テスト ～禁煙治療の保険適用の条件～

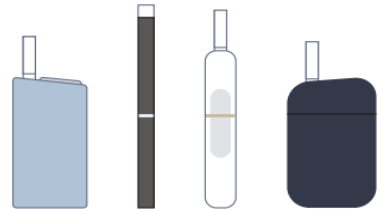
- 1日の平均喫煙本数約\_\_本 × 今まで吸ってきた年数\_\_年が**200以上**である。(下線部に数字を記入)
- 禁煙したいと思っている！当該、プログラムへの参加について同意している。
- 以下のテストで**5点以上**である

		はい	いいえ
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すか？		
問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？		
問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、落ち着かない、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、食欲または体重の増加)		
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(“はい”の数を数える)			点

※35歳未満の人は、喫煙本数、喫煙年数に関係なく、保険で禁煙治療が受けられます。※加熱式たばこ利用者も保険で禁煙治療が受けられます。※過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある人は、前回の治療の初診診療日から1年経過しないうちは、自由診療となります。

## ◆加熱式たばこも要注意

加熱式たばこは「**リスク低減タバコ製品**」ではありません。  
 燃やさなくても、**多数の発癌物質・有害物質**が出てきます。**加熱式だけ**  
**に出てくる物質**もあります。ニコチン以外の有害物質の量が10分の1に  
 減っても**健康被害はほとんど減りません。**



### ◆本人に害がある- タール・ニコチン量は紙巻タバコと大差ない

紙巻タバコ煙の三大有害成分はタール・ニコチン・一酸化炭素だが、日本と韓国の公的機関は、タールとニコチン量について、加熱式タバコと紙巻タバコの間で大差がないというデータを発表している。

### ◆周囲の空気を汚す- 電子たばこのミストばく露で非喫煙者の半数が体調不良

加熱式タバコは周囲の非喫煙者に紙巻タバコと大差ない急性症状をもたらすおそれがある。

### ◆禁煙の邪魔をする

加熱式タバコをふくむ電子タバコ使用者の禁煙成功率は、電子タバコ非使用者の成功率を有意に下回っていた。

一般社団法人 日本禁煙学会より

一般社団法人日本禁煙学会認定の「**禁煙サポーター**」がいます！  
 あなたの「**禁煙**」を専門のサポーターがお手伝いします！

