



## ひかり健康保険組合からのお便り

### 第128話：禁煙

たばこは、税負担率が「6割」にもなる、最も税負担の高い物品のひとつです。  
2010年10月1日から、たばこが大幅に値上げされました。  
これを機会に禁煙について考え始めた方も多いのではないのでしょうか。

### 健康保険による禁煙治療

喫煙者の70%はニコチン依存症という報告もあることから、  
タバコをやめられないのは、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。  
一定の要件を満たすことで、禁煙治療に健康保険等が適用され、負担も軽くなります。

### ニコチン依存症テスト

「ニコチン依存症」とは、やめたくてもやめられない喫煙習慣のことをいい、  
治療が必要な病気とされています。

次のニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)は、  
禁煙外来で保険適用を受けようとする場合の、患者側の条件の1つにもなっています。

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。	はい(1点)	いいえ(0点)
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。	はい	いいえ
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
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・眠気 ・神経質・胃のむかつき ・落ち着かない・脈が遅い ・集中しにくい・手のふるえ ・ゆううつ・食欲または体重増加 ・頭痛	はい	いいえ
5.	上の症状を消すために、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

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
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も、吸うことがありましたか。	はい	いいえ
8.	タバコのために自分に精神的問題(注)が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	はい	いいえ
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
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

合計点(はい)が5点以上でニコチン依存症と判定されます。

自分と周囲の人の健康を守るため、双方が気持ちよく利用できるよう、  
禁煙・分煙に取り組みましょう。

『ジェネリック医薬品の使用をお勧めします！』

ジェネリック医薬品とは・・・

皆様の医療費の自己負担を軽減する薬です。

**価格は平均すると新薬の約半分。皆様のお薬代負担軽減に貢献！！**  
値段が安くて効き目は同じ！

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品(新薬)と同等と認めた  
医薬品です。

新薬の特許満了時に、有効成分、効能及び効果が同じ医薬品として  
新たに申請され、販売される安価な医薬品です。

※ジェネリック医薬品は医療用医薬品です。

**お薬の種類・処方等については、医師・薬剤師の先生にご相談ください**  
※

ひかり健康保険組合では、  
加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)  
(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」  
フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご  
利用ください。

■ひかり健康保険組合への  
ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>  
〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F  
tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

