

豊島病院 禁煙外来 セルフチェック表

35歳以上の方は下記1～5の項目すべて、35歳未満の方は3を除く項目すべてに該当している方のみ、禁煙外来（保険診療）を受診できます。
 該当する項目のチェックボックス（□）にし点を入れてください。
 ※自由診療（自費診療）による禁煙治療は行っていません。
 必ず、禁煙外来を予約する前にご確認いただき、予約日にご持参ください。

□ 1. 直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療プログラム（12週間）の参加について文書により同意する

□ 2. ニコチン依存症スクリーニングテストが5点以上である

《ニコチン依存症のスクリーニングテスト》

「はい」「いいえ」でお答えください。（該当しない場合は「いいえ」になります）

合計「5点」以上で保険適用対象になります。

設問内容	はい 1点	いいえ 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。		
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. 禁煙したり、本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなる ことがありますか。		
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）		
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	

※精神的問題とは、禁煙や本数を減らした時に出現す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のことです。

□ 3. 【35歳以上の方のみ】ブリンクマン指数が200以上である

《ブリンクマン指数》

喫煙が人体に与える影響は、過去から現在の喫煙量と関係しています。その総量を割り出す目安として、1日当たりの平均喫煙量（本数）と喫煙年数を掛け合わせた数が喫煙指数（ブリンクマン指数）といえます。

※1日の喫煙本数は現在の時点での1日の本数を指します。保険適用対象は「200以上」となります。

1日喫煙本数	×	喫煙年数	=	ブリンクマン指数

※35歳未満の方は、この項目のチェックは不要です。

□ 4. 入院加療中ではないこと

□ 5. 過去1年以内に保険診療による禁煙治療を受けていないこと