



禁煙にチャレンジ



《 テーマ 》 自分に合った方法で禁煙を目指す

「全事業所における終日禁煙について」（人事掲示No.59-109）をご覧になりましたか？



2021年4月1日より、関係会社を含めて、全事業所において終日禁煙となります。
喫煙所は撤去。就業時間中は喫煙のための外出は禁止に。

ダスキン本社および関係会社18社は経済産業省から「健康経営優良法人」を認定されており、関係会社を含む全ダスキングループでの認定を目指しています。
健康経営を掲げるダスキングループにとって、喫煙率の低減は重要な課題です。



喫煙者の皆さんにとっては、ツライ状況といえますが、
これをきっかけに、**ご自分に合った方法で、禁煙にチャレンジしてみませんか？**



健康保険を使って、禁煙ができます！

【禁煙治療を受けることのできる方】

以下の要件をすべて満たした方のみ、
12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
- ②35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
- ③直ちに禁煙することを希望されている方
- ④「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

2016年にニコチン依存症管理料の対象患者が拡大され、35歳未満の方に対しては、喫煙本数や喫煙年数によらず保険適用となり、②の要件は対象外です。
加えて、2020年度からは加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象として認められています。



◀ 詳しくはこちらから

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット「禁煙治療ってどんなもの？」

ニコチン依存度テスト（TDS）の設問	はい 1点	いいえ 0点
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？		
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？		
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？		
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）		
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？		
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？		
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？		
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？		
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？		
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

※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。



ダスキン健康保険組合の保健事業「オンライン禁煙プログラム」の参加者を募集中です！

「自力や市販薬だと続かないかなあ」とか「禁煙外来は通院の時間がとれないなあ・・・」という方におすすめ！
ダスキン健康保険組合の保健事業「オンライン禁煙プログラム」（提供：㈱リンケージ）の参加者を募集しています。



詳しくはこちらから▶

- 募集人員／先着30名
- 参加費／無料

ダスキン健康保険組合で
全額57,000円負担

お申込みはこちら（申込サイト）▶



禁煙外来のある医療機関のご紹介や禁煙に関するご相談に、
ダスキン健康保険組合の医療職が応じています。ご利用ください。

医療職直通電話：080-8304-7228

受付時間：11：00～16：00（平日：月～金）

