

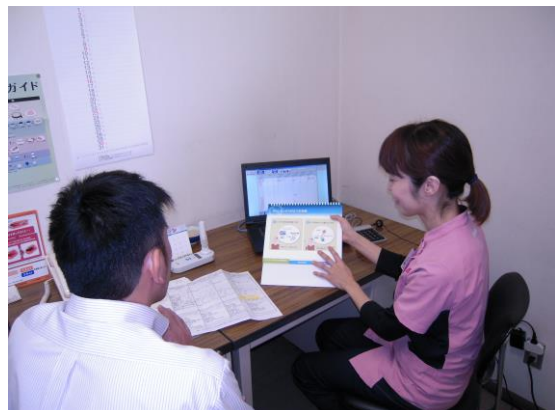
禁煙通信 Vol.2 ~健保での禁煙外来の流れ~

大王製紙健康保険組合
平成 27 年 8 月 12 日



- ①禁煙状況確認、ニコチン依存症テスト
- ②呼気一酸化炭素濃度測定
- ③禁煙に向けての保健師の指導
- ④医師の診察・薬処方

- ①禁煙状況確認
- ②呼気一酸化炭素濃度の測定
- ③保健師の禁煙継続アドバイス
- ④医師の診察・薬処方



保健師の指導風景



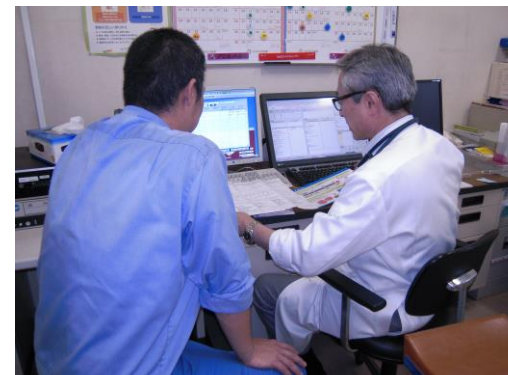
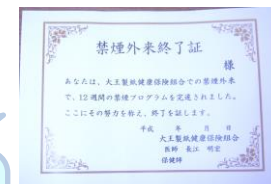
お薬：12週後までの個人負担 約1万円
左：チャンビクス、右：ニコチネルTTS



一酸化炭素濃度の測定

禁煙成功後 1、3、6、9 か月後ごとに
電話にて状況確認しフォローします。

禁煙達成された方には
表彰状を！



長江医師の診察風景

~自力で禁煙してみようと思っている方~<禁煙のコツ>

- 1、禁煙開始日を設定しよう！⇒何かの記念日や覚えやすい日がよいでしょう。
- 2、吸いたくなかったときの対処法を練習しよう！⇒代替りの行動を見つける。例として歯磨きをする、すぐに顔を洗う、深呼吸するなど。
- 3、喫煙の環境を改善しよう！⇒タバコを捨てる。購入できる場所に近づかないなど。周りに禁煙する事を宣言する。
- 4、自力での禁煙が難しかった場合⇒薬局などで購入できるニコチンガム・ニコチンパッチなど利用や、禁煙外来を利用し薬を処方してもらうなど。