

禁煙外来に行こう!



たばこを吸うと血管が細くなり、血圧を上げます。たばこに含まれるニコチンには、強い依存性があり、自分の意志だけで禁煙するのが難しいこともあります。「禁煙外来」を利用することで、禁煙成功率が約 1.7 ~ 2.3 倍上がります！「禁煙外来」を利用して、卒煙しましょう。

禁煙外来を行っている医療機関（日本禁煙学会 HP）
http://www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1



禁煙外来の内容 ※3ヶ月間に5回通院します

1回目（初回診察）	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチン依存症のチェック ・一酸化炭素濃度の測定 あなたの息に含まれる一酸化炭素を測ります。 ・禁煙開始日を決定し、「禁煙宣言」 ・禁煙補助薬を選択
2回目（2週間後）	<ul style="list-style-type: none"> ・診察で禁煙状況の確認、体調チェック
3回目（4週間後）	<ul style="list-style-type: none"> ・一酸化炭素濃度の測定
4回目（8週間後）	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を継続するためのアドバイス
5回目（12週間後）	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙補助薬の効果の確認

保険証（3割負担）が使える条件

- ①ニコチン依存症テストで **5点以上**
- ②35歳以上の方は
1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数 = **200以上**
- ③直ちに禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意している

ニコチン依存症テスト	
YES	
1	自分が吸うつもりよりも、多くのタバコを吸ってしまうことがある
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る
3	禁煙や本数を減らしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがある
4	禁煙や本数を減らしたときに、次のどれかがある（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）
5	4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある
6	重い病気にかかったときに、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがある
7	タバコのために自分に健康問題が起きていることが分かっているにもかかわらず吸うことがある
8	タバコのために自分に精神的問題（神経質や不安・抑うつ等）が起きているとわかっているにもかかわらず、また吸うことがある
9	自分はタバコに依存していると感じることがある
10	タバコが吸えない仕事や付き合いを避けることが何度かある

※「YES（はい）」と答えると1点
 10問中、5点以上「YES」の方は、ニコチン依存症です。

禁煙補助金制度 ※保険証を使用した場合は、補助金請求の対象外となります。

対象者	ワールド健康保険組合 被保険者	補助金申請	1年度に1人1回まで
請求条件 上限額	①禁煙外来で保険外診療 条件：禁煙達成を問わず 上限：15,000円 ②薬局でニコチンパッチやニコチンガムを購入 条件：禁煙達成 上限：実費の7割（15,000円まで）	申請書類	①禁煙外来で保険外診療 ・禁煙補助金請求書 ・禁煙外来受診時の支払領収書（原本） ②薬局で購入 ・禁煙補助金請求書 ・支払時の領収書またはレシート（購入品目・金額がわかる原本）



【禁煙に関する相談や問い合わせ】 ワールド健康保険組合 保健師 電話 078-302-8185

入院・手術 など

高額な医療費がかかりそうなとき

医療機関の窓口での支払いが高額になった場合、自己負担限度額を超えた分は

『高額療養費』として後日、健康保険組合より払い戻し（支給）されます。

ただし、払い戻しには約3ヶ月かかるため、あらかじめ『限度額適用認定証』の交付を受け、医療費の

支払い時までに医療機関の窓口で提示することにより、支払い額を自己負担限度額までに抑えることができます。

『限度額適用認定証』の使い方

『限度額適用認定証』の申請書を作成し、ワールド健保へ提出

① ポータルサイト（部署メニュー） or インターネット から ワールド健康保険組合 HP にアクセス

ご自宅のパソコンからもアクセス OK!

<http://www.world-kenpo.com/>



② 届出・申請についてをクリック



③ 『限度額適用認定申請書』をクリック

(PDFが開く)



※ワールド健保 HP より
どなたでも印刷可

④ 申請書を印刷し、
必要事項を記入し、
ワールド健保へ郵送



ワールド健保より本人へ『限度額適用認定証』が届く

本人が医療機関の窓口へ『限度額適用認定証』を提示

『限度額適用認定証』の有効期限経過後は、ワールド健保へ返却

入院・手術など
高額な医療費がかかる
予定が決まれば、
早めに申請しましょう!

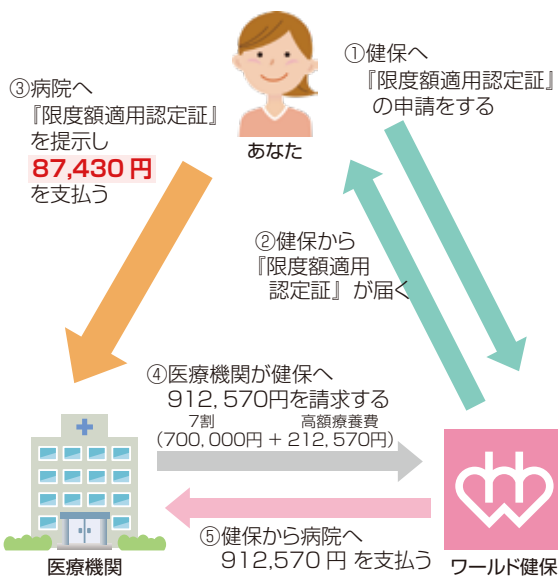


例 《標準報酬月額 28～50 万円未満の方の総医療費が 100 万円かったとき》

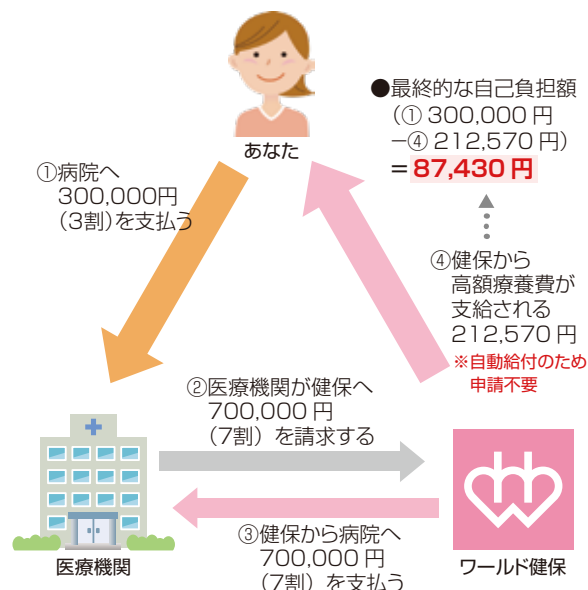
1ヶ月あたりの自己負担額 [計算式] $80,100円 + (総医療費1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$

※高額療養費はひと月（1日～月末まで）毎の計算のため、月をまたぐ入院等の場合はひと月毎に別計算されます。

『限度額適用認定証』を使用する場合



『限度額適用認定証』を使用しない場合



(どちらの方法でも最終的な自己負担額は同じです)

※高額療養費は自動給付のため申請等の手続きは必要ありませんが、健保からご本人へ支給されるまでに約3ヶ月かかります。