

保健センターの禁煙サポート

やめようかな。。

就活・卒業までにやめたい！

禁煙って
どんな感じ？

まずは看護師が
相談にのります

- ・喫煙歴の確認
- ・ニコチン依存度チェック
- ・呼気中一酸化炭素測定
- ・体重・体組成測定
- ・資料配布
- ・禁煙のコツについて
- ・応援

その他……

あなたに合った方法を一緒に考えます。
友達と一緒に、とりあえず話だけ、でもOK
です。

禁煙治療
したい！

自分で頑張って
みます！

まずは話だけ、
決心したら
また来るかも。。

医師と
相談

いつでも
また相談に
のります

ニコチンパッチ無料配布
※1(学生のみ)

治療開始

(健康保険による診療:ニコチン
依存度が高く下記条件※2を
満たすことが必要です)

約3ヶ月間・5回の診察と
薬剤処方が行われます

2016年度から学生さんも
健康保険による治療が
受けやすくなりました！

禁煙治療費の目安

約3ヶ月間の治療費
自己負担分約20,000円

↓
たばこ約**46箱**分

お問合せは保健センターまで
衣笠・朱雀 :075-465-8231
BKC :077-561-2635
OIC :072-665-2110

保健センターの禁煙相談は無料です。禁煙の保険診療(適用条件あり)を希望される場合は医療費が必要です

※1 ニコチンパッチは医師と相談の上、1回につき3枚、最大12枚まで処方されます

※2 健康保険適用の条件:以下4点を満たすこと ①ニコチン依存症チェック→5点以上 ②35才以上の人はブリンクマン指数(1日〇本×△年)=200以上
③1カ月以内に禁煙スタートしたいと思っている ④禁煙治療を受けることに文書で同意している

Smoking Cessation in Ritsumeikan Medical Service Center

You are welcome!

Interested in quitting!

Want to quit smoking before job-hunting or graduation

I have no idea about smoking cessation

Nurse Support

Free one-on-one cessation assistance to discuss an individualized treatment plan.

- ✓ Inquire about past and current smoking habits
- ✓ Nicotine addiction quiz
- ✓ The measurement of exhaled carbon monoxide
- ✓ The measurement of weight and body fat
- ✓ Information of resources for quitting

Feel free to visit us with your friends!

If you decide to

Go for Therapies

Quit smoking on your own

Come again after making a decision to quit

See a doctor

Feel free to visit again!!

Free Nicotine Patches

※1 (For students only)

Start Therapies

(Need to meet conditions ※2)

- For 3 months
- 5 times meeting

Cessation with insurance for young was approved in 2016 April.

How much ?

About ¥20,000

46 box of tobacco
(1box : ¥450)

Contacts

Kinugasa/Suzaku

: 075-465-8231

BKC : 077-561-2635

OIC : 072-665-2110

Medical Fee will be needed in case you wish to have a medical treatment.

※1 Free nicotine patches will be prescribed up to 12 (3 patches a time) in case doctor is considered it is necessary.

※2 Conditions for applicable to insurance : Meet the following conditions ① Nicotine addiction quiz → Above 5 ② Brinkman index \geq 200 (daily number of cigarettes \times years for above 35 y.o.) ③ Want to start quitting within a month ④ Agreed with the treatment on the document