

みんなで支え合う

国民健康保険



臓器提供の 意思表示欄の活用を

国民健康保険の被保険者証の裏面には、臓器提供の意思表示欄があります。

自分が最期を迎えたときに、意思表示をしておくことで誰かの命を救うことができます。臓器を提供したい、したくないという意思を伝えるために、臓器提供の意思表示欄をご活用ください。

●臓器提供とは

臓器提供は、脳死（呼吸などを調整している脳幹といわれる部分も含めた脳全体の機能が停止し、元には戻らない状態のこと）または心臓が停止したあとに、病气や事故などで臓器の機能が低下した方に臓器を移植するため提供することです。

●臓器提供の意思表示とは

臓器提供を行うときには、自分の意思を伝えることができます。

臓器提供について考え、家族と話し合い、提供するかしらないかを

決めた場合に、その気持ちを伝える方法が意思表示です。

●意思表示が可能な年齢

意思表示は15歳から有効です。ただし、臓器提供をしない意思は15歳未満でも有効となります。

●意思表示がないとき

本人の臓器提供の意思が不明な場合や15歳未満の方の場合は、ご家族の承諾により臓器提供が行われます。

●臓器提供の費用負担

臓器を提供する側にかかる費用は一切ありません。また、善意による提供なので、謝礼などが支払われることはありません。

●意思を知られたくないとき

被保険者証と一緒に、個人情報保護シールを送付しています。自分の意思を知られたくない場合は、意思表示欄に貼ってください。

◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当
☎ 6571

簡単禁煙！取り組んでみませんか

5月31日は世界禁煙デーです。

タバコが健康に悪いのはわかっていますが、なかなか禁煙できないのはなぜでしょうか？

やめられない喫煙の実態は「ニコチン依存症」という病気です。病気なので、本人の意志だけで治せない場合はお医者さんと一緒に治療していくことができます。

禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があり、1回目の診察で医師が確認します。要件を満たさない場合でも、自由診療（自己負担）で禁煙治療を受けることができます。

健康保険で禁煙治療を受けるための要件

- ① ニコチン依存症を診断するテスト(TDS)で5点以上(右の表を参照ください)
- ② ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- ③ 禁煙したいと思っている
- ④ 医師から受けた禁煙治療の説明に文書で同意する

禁煙治療は、禁煙外来を開設している医療機関で受けることができます。

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間にわたり合計5回の診察が行われます。

禁煙治療にかかる費用の総額（患者自己負担額）は、1万3千円～1万9千円程度です。（詳しくは、医療機関にお尋ねください）

ニコチン依存症にかかるスクリーニングテスト(TDS)

「はい」を1点、「いいえ」を0点（どちらでもない場合は0点）とし、合計点を計算します。

| 設定内容 | はい 1点 | いいえ 0点 |
|--|----------|-----------|
| Q1 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っていましたか？ | | |
| Q2 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？ | | |
| Q3 禁煙したり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？ | | |
| Q4 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、食欲または体重増加） | | |
| Q5 Q4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？ | | |
| Q6 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？ | | |
| Q7 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？ | | |
| Q8 タバコのために自分に精神的問題（注1）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？ | | |
| Q9 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？ | | |
| Q10 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？ | | |

（注1）禁煙や本数を減らしたとき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、不安や抑うつなどの症状が出現したりしている状態。

◆問い合わせ先 保健センター ☎ 6574