



# やめて得する禁煙生活



自分に合った禁煙方法を選んで禁煙にチャレンジしよう！  
禁煙方法は大きく分けて2種類あります

禁煙方法	おススメのタイプ
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニコチン依存度が低い～中程度の人</li> <li>・禁煙する自信が比較的ある人</li> <li>・忙しくて医療機関を受診できない人</li> <li>・健康保険適用の条件を満たさない人</li> </ul>
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニコチン依存度が中程度～高い人</li> <li>・禁煙する自信がない人</li> <li>・過去に禁煙して禁断症状が強かった人</li> <li>・精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人</li> <li>・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人</li> </ul>



医師に禁煙治療が必要と認められた場合、健康保険適用の治療が受けられます。禁煙外来を利用すると、「楽に」「確実に」、**「あまりお金をかけずに」**禁煙できます。

## 健康保険による禁煙治療

2006年4月から健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。

禁煙治療の健康保険には条件がありますので、受診前にチェックしておきましょう。(平成25年1月現在)

条件1: ただちに禁煙しようと考えている

条件2: ニコチン依存症と診断されている

条件3: 禁煙治療の同意書に署名

条件4: 35歳以上の者については、  
1日喫煙本数×喫煙年数が200以上

## ★禁煙治療のメリット

- ① 禁断症状が軽減される。
- ② 禁煙**成功率**が自力に比べて**3～4倍**高まる。
- ③ 医療機関で禁煙治療を受ける費用は、健康保険が使える場合1日1箱喫煙する場合のたばこ代に比べて安い。

## <保険による禁煙治療とタバコ代の比較> (12週分の費用)

貼り薬 約13,000円  
飲み薬 約20,000円

たばこ代  
約36,000円

1箱430円を  
1日1箱で計算

\*保険による禁煙治療の自己費用は3割として計算

\*貼り薬は8週間、飲み薬は12週間の標準使用期間として費用を算出

<出典: 禁煙支援マニュアル(第二班)増補改訂版(厚生労働省)>

## ★禁煙治療が受けられる医療機関

新発田市 たばこと健康

検索



～やめようよ 飲酒喫煙 みんなのために～

令和3年度健康づくり標語 佳作 豊浦中学校3年 鎌田梨瑚 さん