

～そろそろ本気で考えよう～

# 「イライラのない生活を送るため」の禁煙方法

ツライと思われがちの禁煙も禁煙補助薬を用いることで、禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙を比較的楽に、確実にすることが可能です。

## 禁煙治療のメリット！

出典：禁煙治療のための標準手順書 第5版、2012

### ①比較的楽にやめられる



### ②「よい確実に」やめられる

禁煙の可能性が禁煙補助剤で**2～3倍アップ**  
専門家の指導を受けるとその内容に応じて  
**3倍近くまでアップ**

(出典: U.S. Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence, 2008.)

### ③あまいお金をかけられずにやめられる

健康保険による禁煙治療とタバコ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ(貼り薬)	12,820円	VS	タバコ代(1箱300円、1日1箱)	25,200円
バレニクリン(のみ薬)	19,050円			

(注1)健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2)ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

しかも、  
禁煙達成者は、健保組合から報奨金・補助金がもらえます！

★詳細は健保HP参照  
<http://www.konicaminolta-kenpo.or.jp/>

## 禁煙方法を選ぶ目安

出典：平成23年度厚生労働科研作成  
「中村正和：保健指導における禁煙に関する指導」

禁煙法	勧められるタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙本数が多い人</li> <li>●禁煙する自信がない人</li> <li>●過去禁煙して禁断症状が強かった人</li> <li>●精神疾患など、禁煙が難しい特性を有する人</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>
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを購入して禁煙する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙本数が少ない人</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>●健康保険による禁煙治療の条件を満たさない人</li> </ul>
健康管理Cの看護職による禁煙サポートプログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙補助剤を使用せずに、禁煙したいとお考えの人</li> </ul>

～たばこの支配から解放されてみませんか～

「禁煙、考えてみようかな」と思ったら…

**まずは 健康管理C まで ご相談下さい！**

禁煙補助薬は  
使う？  
方法は「のむ」  
「貼る」それとも  
「噛む」？

健康管理C 看護職が  
実現可能な  
禁煙プランを  
一緒に考え、  
6ヶ月間サポートします！

達成すれば  
補助金の支給も！

失敗しても  
次がある！



<連絡先> 各サイト健康管理センター