

～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

ツラい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「より確実に」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あまりお金をかけずにやめられる

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

バレニクリン(のみ薬)

19,050円



タバコ代（1箱300円、1日1箱）

25,200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)

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」

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"> ●喫煙本数が多い人 ●過去禁煙して禁断症状が強かった人 ●禁煙する自信がない人 ●精神疾患など、禁煙が難しい特性を有する人 ●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
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"> ●喫煙本数が少ない人 ●忙しくて医療機関を受診できない人 ●禁煙する自信が比較的ある人 ●健康保険による禁煙治療の条件を満たさない人
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"> ●禁煙補助剤を使用せずに、禁煙したいとお考えの人

～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