

監修 産業医科大学  
産業生態学研究所 教授 大和 浩

## タイプ別おすすめ禁煙方法

依存度が比較的低い・手軽に始めたい方

「禁煙サポートアプリ」で検索

無料

スマホで  
できる禁煙仲間と  
楽しく禁煙近くに禁煙外来がない・行く時間がない・  
保険適用の条件を満たさない方

市販の禁煙補助剤 ニコチンパッチ・ニコチンガム

手軽に  
買える薬局・  
ドラッグストア

通販

ニコチンパッチ  
2サイズ  
(20cm・10cm)

※ニコチンパッチを通販で購入する場合は、薬剤師からの問診にネット上で回答する必要があります

ニコチンパッチ  
(1日1枚 20cm × 6週間 + 10cm × 2週間)

ニコチンガム

(最大12個で始め、毎週1個減らす)

最大で  
約¥17,000依存度が比較的高い・自力では自信がない・  
過去に禁煙して禁断症状が強かった

## 禁煙外来

比較的楽に  
禁煙できる加熱式  
使用者もOK

保険適用

ニコチンパッチ  
3サイズ  
(30cm・20cm・10cm)依存度が強い人は  
30cmから

期間: 12週間に5回受診

オンライン診療可の場合は再診の2~4回を、  
かかりつけ医の場合は全5回をオンラインにできます。

タバコ1日1箱(500~600円)

¥42,000~50,400

12週間のタバコ代

禁煙外来の費用 約¥13,000 (3割負担の場合)

## 禁煙NOW!



あなたに合ったものを!

「禁煙NOW!」のお時間です。

本日ご紹介するのはこちら!



KIN-EN TV

そんなにお高くないんだな

禁煙外来の保険適用条件 下記の要件を全て満たす必要があります。

- ニコチン依存症判定テスト(TDS)で5点以上(強度の依存)
- 35歳以上の場合、1日の喫煙本数 × 喫煙年数が200以上  
(35歳未満の場合、誰でも保険が適用されます)
- 今すぐ禁煙したいと考え、治療を受ける文書に同意する

※飲み薬「チャンピックス」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を中止している場合があります。  
受診前に医療機関にお問合せを。

## 禁煙補助剤の使い方

## ■ニコチンパッチ

1日1枚を起床時に腕やお腹などに貼ります。  
医療用は翌朝に、市販薬は就寝時に剥がします。市販薬の場合20cmのパッチで吸  
いたい気持ちが抑えられない人  
は、ニコチンガムに切り替えを

## ■ニコチンガム

吸いたい時に1個を30~60分かけてゆっくり  
かみます。1日数個~最大12個から始めます。●15~20回かみ、頬と歯茎の間  
に味がなくなるまで挟む  
●1日の使用量を毎週1個減らし、  
期間は12週間をめどに

## けんぽお知らせ板