

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)

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。

依存度が強い人は
30cmから

タバコ1日1箱(500～600円)
12週間のタバコ代

~~¥42,000～50,400~~

禁煙外来の費用 約**¥13,000** (3割負担の場合)

イチオシメリット

メリット

購入できる場所

その他

禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



KIN-EN TV

そんなに高くないんだな

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