

# 禁煙を「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」

## 比較的楽にやめたい

禁煙すると、イライラしたり、落ち着きがなくなったりなど、ニコチン切れの症状が出現します。しかし、禁煙補助剤であるニコチンパッチ（貼り薬）やバレニクリン（飲み薬）を使うと離脱症状を和らげることができます。

## 確実にやめたい

禁煙補助剤を使うと、使わない場合に比べて禁煙成功率が2～3倍高まることがわかっています。さらに、医師などの医療関係者から指導を受けると、その指導時間や回数に応じて禁煙成功率が高まります。

## あまりお金をかけずにやめたい



2006年から喫煙は「治療が必要な病気」という考えのもと、決められた条件を満たせば禁煙治療を実施している医療機関で健康保険による治療が受けられます。

3か月の治療費とたばこ代を比較した場合、**治療費の方が安い**ことがわかっています。

ニコチンパッチ（貼り薬）での治療 13,080円

バレニクリン（飲み薬）での治療 19,660円

たばこ代  
(1箱430円、1日1箱を12週間)  
**36,980円**

## 個人に合った禁煙法の紹介

### 医療機関で治療を受ける (飲み薬または貼り薬)

※持病がある人は必ず医師に相談しましょう。  
医師の指示に従って治療を進めましょう。

- ・喫煙本数が多い人
- ・過去に禁煙して離脱症状が強かった人
- ・禁煙する自信がない人

### 薬局・薬店（貼り薬・ガム）

※用法用量などは薬剤師に相談しましょう。

- ・喫煙本数が少ない人
- ・禁煙する自信が比較的ある人
- ・忙しくて医療機関を受診できない人
- ・保険適用の条件を満たさない人