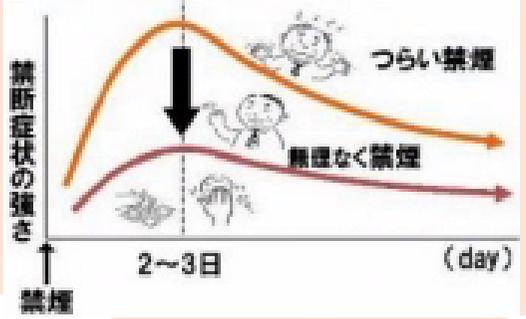


# 上手に 卒煙するための方法を知ろう

## 禁煙治療を利用することのメリット

### ① 比較的楽にやめられる



禁断症状のピークは2・3日  
1週間程度で消失します

### ② より確実にやめられる

**禁煙の可能性が  
自力に比べて3～4倍アップ↑**

(Kasza KA.et al:Addiction.108:193-202.2013)

### ③ あまりお金をかけずにやめられる

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)	13,080円
バレニクリン (のみ薬)	19,660円
VS	
タバコ代 (1箱430円、1日1箱)	36,120円

(注1) 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  
(禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

禁煙治療が受けられる医療機関は、"禁煙外来"で検索!



(出典：禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版 厚生労働省 健康局 健康課編)

岐阜県西濃保健所



## たばこクイズ!

問題：タバコの火が消えた後も残留する化学物質を吸入することを何という?  
(1)フレイル (2)アスベスト (3)サードHANDSモーク