

# 禁煙治療について



禁煙の方法には以下の3つがあります。

- ① 自力で禁煙する
- ② 薬局・薬店で買える禁煙補助薬（ニコチンパッチなど）を利用する
- ③ 医療機関での禁煙治療を受ける（保険適応）

禁煙は自力で頑張るよりも医療機関での禁煙治療を利用すると「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金をかけずに」やめられます。そこで、禁煙治療についてご紹介します。

## 医療機関での禁煙治療

保険診療で3か月間に5回受診する場合、およそ13,000円～20,000円ほどで禁煙治療を受けることができます。健康保険の適用条件を満たしていれば、1日20本のたばこ代よりも安い費用で禁煙治療が受けられます。

### 【保険診療の適用条件】

- ① ニコチン依存症テストで5点以上（確認するテストあり）
- ② 35歳以上の場合：1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上
- ③ 34歳以下の場合：②の要件は満たさなくても可
- ④ 1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ⑤ 医療機関で禁煙治療を受けることに同意する



### 【禁煙治療内容】

- ・禁煙治療では12週間にわたり合計5回通院します。  
初回診療にて医師と相談の上、禁煙開始日を決定し、初診から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。
- ・治療の内容には医師による診察、呼気(吐く息)の中の一酸化炭素濃度の測定、禁煙実行・継続に向けてのアドバイス、禁煙補助剤の処方と説明があります。

市内の禁煙外来の一覧は「[日本禁煙学会 高知](#)」で検索

＜禁煙したいけど自信がない方へ＞  
禁煙は、失敗しても何回チャレンジしてもよいのです。まずは禁煙に取り組むことが大事です

