

 禁煙外来の申込みを募集しています!!

禁煙は健康への一歩!!

始めるのに遅すぎることはありません

今回、
ご自宅近くの禁煙外来
ができる病院を
見つけるシステム
を新たに作りしました。

ご自宅周辺の禁煙外来は
こちらから



スマホ
からのご利用が
便利です

若者も



中高年も



禁煙外来の利用で**成功率 80%**

医師のサポートと禁煙補助薬あり

※通院中の方やお薬を服用している方は、必ず医師に相談しましょう。

オンライン診療が選択可能

保険適用あり

保険適用の条件

1. ニコチン依存症を診断するテストで5点以上の方。
2. 35歳以上の場合、1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数が200以上の方。(35歳未満は条件なし)
3. 1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている方。
4. 禁煙治療を受けることに文書で同意できる方。
5. 禁煙外来開始時以前1年以内に、禁煙外来を受診していない方。

簡単**3**ステップ

禁煙外来のかかり方

01. 書類の提出

健保 HP に掲載しています。
以下2つの書類を記入しましょう。

- ・禁煙外来申込書
- ・禁煙宣言書



健保 HP / 禁煙外来
費用補助はこちらから

02. 電話で予約

予約の際は「保険が適用される禁煙治療
を予約したい」とお伝えてください。

ご自宅周辺の
禁煙外来はこちらから



※禁煙外来を一時休止している医療機関があります。
各医療機関にお問い合わせください。

03. 受診

受診後は都度「禁煙外来費用
補助申請書（請求書）」を
記入し、費用精算を行って
ください。



健保 HP / 禁煙外来
費用補助はこちらから

禁煙治療は12週間全5回。

うまく禁煙できなくても最後まで
受診をしましょう。



裏面に**禁煙成功者の体験談**があります

禁煙成功者の体験談

30代
男性



禁煙に必要なのはきっかけ。私のきっかけは ...

病気や値上げでも禁煙する気はなかった私ですが、子どもが「たばこくさいのがいや」と言って、飲みさしのジュースを拒んだことがきっかけで禁煙を始めました。禁煙には強い意志も必要ですが、まずは「きっかけ」を見つけることが大切だと思います。

40代
女性



禁煙に成功して3ヶ月。禁煙をしたことで ...

15年間吸い続けたタバコ。やめようと思っても続かず、そんな自分が嫌でした。今回は「自分を変えたい」との思いで本気で禁煙に挑戦。3ヶ月が過ぎ、体調も良くなり、家族も喜んでくれて、家計にも余裕が。今は「なんでもっと早くやめなかったのかな」と思っています。

50代
男性



何度も失敗した禁煙。成功できたのは ...

私はヘビースモーカーで、これまで何度も禁煙に失敗してきました。しかし病院の禁煙外来で禁煙パッチを使ったことで、驚くほど簡単に禁煙できました。今ではタバコの臭いも嫌に感じ、息切れもなくなり、金銭面にも余裕が出ました。禁煙して本当によかったと思っています。

加熱式タバコは大丈夫？

- 紙巻きタバコと同じ**有害物資**が含まれている
- **ニコチン**が含まれているため、依存性が高い
- 受動喫煙の**有害性**を否定できない

加熱式タバコはあなたが思っているほど、安全ではありません。



受動喫煙

日本では受動喫煙が原因で年間**約1万5千人**がなくなっています。また、タバコを吸い終わっても、**45分間**は、口や髪、衣服などから有害物質を吐き出しています。

周囲の健康を守るには禁煙が**確実な選択**です。



ニコチン依存症は**治療のできる病気**です。
あなたとご家族の健康のために一歩を踏み出しましょう。

ご自宅周辺の禁煙外来はこちらから

