

禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙外来なら健康保険適用に

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円程度の費用ですみます。

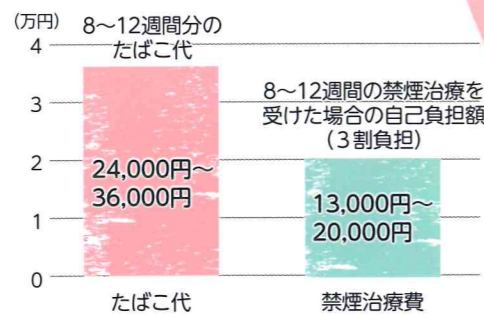
禁煙補助薬（バレニクリン）のみ処方され、標準的な用法・用量で使用したと仮定した場合、禁煙治療費は約65000円、自己負担は約19,500円となります。一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は13,000円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで5点以上」「35歳以上は1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」「前回の治療から1年以上経過していること」などの条件があります。

たばこ代と治療費では、治療費のほうが安くなる

たばこを1日1箱吸う人の8～12週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものではありません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。



禁煙サポート実施中！

最大1万円補助！

京セラ健康保険組合は、禁煙にチャレンジする方を応援します！

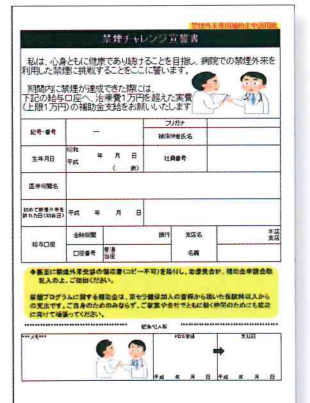
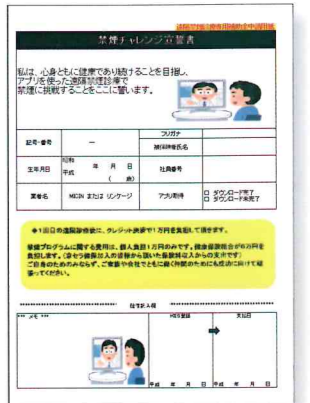
禁煙補助申請方法

遠隔(WEB)禁煙診療 ※遠隔実施業者により⑤以降が変更となる可能性があります。

- 1 実施希望者募集（禁煙教育、ポスター、朝礼発表等）
- 2 『(遠隔禁煙)禁煙チャレンジ宣誓書』を配布・回収
- 3 回収した宣誓書を各拠点担当者より京セラ本社健康保険組合へ提出
- 4 健康保険組合より、遠隔禁煙診療業者へ申込者の連絡
- 5 遠隔禁煙診療業者より、申込者本人へ直接案内送付(社内メールおよび自宅郵送)
- 6 診療開始(初回診療後に1万円をお支払いいただきます ※クレジット決済)

禁煙外来

- 1 実施希望者募集（禁煙教育、ポスター、朝礼発表等）
- 2 希望者に『(禁煙外来)禁煙チャレンジ宣誓書』を配布
- 3 希望する健診機関で診療開始(予約等は本人が行う)
- 4 全5回の通院が完了後、宣誓書の裏面に領収書を添付し、健康保険組合へ提出
- 5 健康保険組合より治療費の1万円を超えた実費をキャッシュバック(キャッシュバック上限1万円)



体験談

プロフィール
京セラ野州工場
保坂 隆一さん
(50歳A型)



通院回数：1/11～3/15(5回)
病 院：1番会社から近い病院に
通院(野洲駅から徒歩5分)
禁煙方法：チャンピックス服用
費 用：5回受診合計17,000円くらい
(診察料+薬代)
健保の補助：7,000円
失敗歴：40歳で禁煙に挑戦するも、
12カ月で挫折

禁煙のきっかけは？

健康だった体が海外赴任2年半後に血圧が160に！
体重も10キロ増加し、自分の健康に危機感を持ち
帰国を機に健康作りの一環で禁煙を始めました。



禁煙を始めて感じたことは？

チャンピックスの服用を始め、7日目くらいから、たばこ
を吸う気がなくなっていくと聞いていたのですが、
個人差があるのか、私は9日くらいかかりました。
また、たばこを吸っても不味く感じることはなく、美
味しく煙草を吸うことができるので危険です。



現在もたばこを吸いたいと感じるタイミングは？

- a). お酒を飲みに行っているとき。
- b). たばこのニオイがしたとき。
- c). 誰かが喫煙しているのを見たとき。
- d). 麻雀やパチンコ、釣りをしているとき。



そんなときはどうしてますか？

- ・ガム、干昆布、アメを常備し、口の寂しさを紛らす。
- ・冷たい水や、熱いお茶で喉に刺激を与える。
- ・喫煙所のそばはなるべく通らない。
- ・麻雀、パチンコもなるべく行かないように心がける。



仲間の応援もカニ!!

その後、いかがですか？

海外赴任先ではスポーツ活動も限られておりましたが、
帰国後は、テニス、ボウリング、釣り等、楽しみながら
基礎代謝を上げています。病院の先生からは禁煙中は体
重が増えると言われていたのですが、食生活(とくに夜)も見直し、何とか体重の
増加を抑えることができました。
現在は禁煙の影響もなく、生活習慣を見直したおかげで順調に体重が減少し
ています。(現在4キロ減！)

