

# 禁煙について

禁煙は、「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」できます！

この先禁煙したい方、何度もチャレンジしたが失敗してる方など。  
これから紹介する方法で、一緒に卒煙を目指しましょう！

## 3つの禁煙方法

～自分にあった禁煙方法でチャレンジしましょう～

平日に通院できる方に

### 1. 禁煙外来



**New!**

忙しくて通院できない方に

### 2. オンライン禁煙



手軽に始めたい方に

### 3. 禁煙補助薬



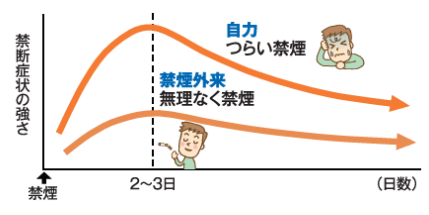
ニコチンパッチ    ニコチンガム

費用	健保補助額	～約 4 万円	約 4.2 万円	～3 千円 (補助条件有り)	
	自己負担額	約 1.3 万円～2 万円	～約 1.8 万円	約 1.2 万円～	約 1.1 万円～
期間		8～12 週間 (内 5 回受診)	8～12 週間 <small>(+アフターフォロー 最大 12 週間)</small>	6～8 週間	～12 週間
禁煙成功率 (1 ヶ月)		約 80%	約 80%	約 40%	

## 紹介した3つの禁煙方法で無理なく禁煙

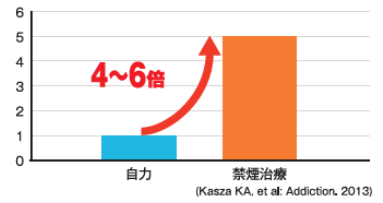
### ① 無理なく楽にやめられる

禁煙外来は12週間で5回の受診のみ、  
オンライン禁煙は通院不要、禁煙補助薬は薬局で購入可能なため、  
思ったよりも楽だったという成功者の声があります。



### ② 自力よりも確実にやめられる

禁煙できる可能性が自力に比べ 4～6 倍アップします！  
(ニコチンパッチなら 4 倍、飲み薬チャンピックスなら 6 倍)



### ③ あまりお金をかけずにやめられる

上記の禁煙方法なら、タバコ代の約 1/3～1/2 の費用で済むため、  
タバコの費用よりも安く、気軽に禁煙に挑戦できま

治療費  
(自己負担額)

**約 11,000 円**  
～20,000 円

<

たばこ代

**約 42,000 円**  
(1 箱約 500 円、1 日 1 箱吸う場合)

(注) いずれも 12 週分の費用

## 1. 禁煙外来



るぶる 500P 獲得!



健康保険適用により、自己負担 3 割(1.3~2 万円)で治療が受けられます。  
自分にあったアドバイスを医師から受けられ、治療薬(飲み薬・貼り薬)も  
処方してもらえるので、禁煙の成功率が高まります。

New!

## 2. オンライン禁煙



るぶる 500P 獲得!



健保の補助により、自己負担 3 割(~1.8 万円)で治療が受けられます。  
診察から薬の受け取りまで、すべてスマホで完結し、面倒な通院が不要。  
禁煙外来と同等の内容を自宅で空いた時間に行え、手軽に取り組みます。

### 【トヨタ自動車(株)の場合

- ・禁煙外来
- ・オンライン禁煙
- ・禁煙補助薬

上記の方法で  
禁煙に成功した場合

### 自己負担額が実質 0 円!

2025 年 3 月迄(予定)

※他社の補助については  
トヨタ健保までご連絡下さい

### 特 徴

#### ・平日・土日の空いた時間にスマホで診察

スマホを通じてオンライン診療が行われます。

#### ・診察時間はおよそ 15 分

短時間で診察が完結するのでストレスフリー  
必要な場合は後日処方薬が配達されます。

#### ・医師とのチャット機能

気になったことをすぐに相談できます。

#### ・手厚いアフターフォロー

最終面談終了後も禁煙に関して気になることがあれば、  
いつでもチャットで対応可能(最大 24 週目まで)



スマホの操作も簡単に  
面倒な通院が不要!  
処方された飲み薬・貼り薬も  
郵送で自宅に届きます

※従業員(本人)は、事業主の窓口へお申し込み ⇒ 詳しくはトヨタ健保まで  
※家族(配偶者)は、健保へ直接お申し込み

## 3. 禁煙補助薬



るぶる 300P 獲得!



まずは、手軽に禁煙にチャレンジしたい方に。市販の禁煙補助薬を薬局で購入。

ニコチンパッチ...購入の際は、薬剤師から説明を受け、効果的に活用しましょう。

ニコチンガム ...ニコチンパッチより安価なので、手軽に始めたい方におすすめです。

## その他

トヨタ健保の事業として「Happy★禁煙街道」があります。  
詳しくはこちら⇒



社内でのカメラの使用はお控  
えください

禁煙に関するお問い合わせ

トヨタ健保 健康増進グループ

TEL 0565-28-0079 内線 811-6-0563