

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！

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



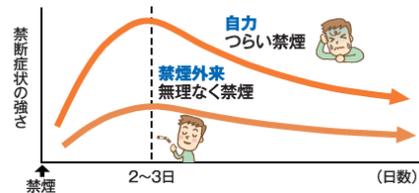
ニコチンパッチ ニコチンガム

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

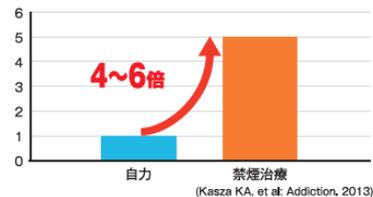
①無理なく楽にやめられる

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、
タバコのコストよりも安く、気軽に禁煙に挑戦できます。

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



るふる獲得メニュー
1回 500P/年
(本人・配偶者のみ)



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



るふる獲得メニュー
1回 500P/年
(本人・配偶者のみ)



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あいた時間に行え、手軽に取り組みます。

*会社により自己負担の補助制度もあります。詳細は下記問い合わせ先までお電話ください。

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で
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、会社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



るふる獲得メニュー
300P/回
(本人・配偶者のみ)



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⇒



禁煙に関してご質問等あれば、こちらまでお問い合わせ下さい
トヨタ自動車健康保険組合 健康増進グループ TEL0565-28-0079 内線 811-6-0563