

禁煙補助薬やアプリも有効です！

たばこを吸うと、①ニコチンへの身体的依存、②喫煙習慣への心理的依存という2つの依存が生じるため、禁煙したくてもなかなか成功しないのです。

身体的依存

ニコチンが体内にある状態で、神経や体がバランスを取ってしまったため、ニコチンが切れてくるとイライラ等の症状が出てしまいます。

心理的依存

あるタイミングで喫煙することが習慣となり、吸わないと落ち着かなくなります。

身体的依存に対しては、**禁煙補助薬**が有効です。
禁煙補助薬には、**パッチやガム**と**飲み薬**があります。
心理的依存に対しては、**禁煙アプリ**が有効です。



皮膚や口腔粘膜からニコチンを吸収させ、イライラ等の症状を抑えながら無理なくたばこをやめていきます。薬局・薬店でも直接購入できます。



ニコチンの類似作用を持つ薬剤で、吸いたい気持ちを抑えるだけでなく喫煙による満足感も抑制します。医師が処方する薬です。



スマートフォンにインストールするアプリと、吐く息の一酸化炭素を測定し喫煙状況をモニタリングできる器械を組み合わせた製品です。
アプリからアドバイスを受けることで、心理行動面での禁煙サポートが得られます。一部の禁煙外来で処方されており、3割負担の場合は7,500円ほどで半年間使用できます。

禁煙外来ってどんなもの？

禁煙外来では、一定の条件を満たせば保険で禁煙補助薬の処方が受けられ、医師や看護師のアドバイスも受けることができます。

何度も通院が必要？

禁煙外来は、**12週間に5回**の通院が基本ですが、一部を**オンライン診療**にできる医療機関もあります。

いくら費用がかかる？

保険診療：**13,000円～15,000円程度**
自由診療：**40,000円～60,000円程度**

※禁煙アプリを使用すると、+7,500円程度。
※薬局で禁煙補助薬を購入する場合は、禁煙までに2～3万円。(目安)

お住まいの自治体やお勤め先で、**治療費の全額・一部を助成**している場合もありますので確認してみてください。

どの病院でも受けられる？

保険適用の禁煙治療を受けられるのは、**一定の基準を満たす医療機関のみ**です。
また、保険適用には要件があります。
※禁煙外来は予約制の医療機関が多いので、予めHP等をご確認ください。

保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は

禁煙治療について 東京都

検索



加熱式たばこの禁煙は？

加熱式たばこの禁煙治療も、保険適用の対象となっています。

アプリを使ってみたい

処方する医療機関は限られるため、**各医療機関にご確認ください。**

禁煙成功へのファーストステップ

卒煙を考えよう!!

たばこの煙には、**250種類もの有害物質**が含まれており、喫煙は、がんや心筋梗塞、脳卒中やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など、**様々な病気のリスクを高めます。**

「いまさらやめてももう遅い」と思いますか？
そう思うのはもったいない！今からでも得られる**禁煙のメリット**や、成功率を高める**いまどきの禁煙ツール**をご紹介します。



令和8年3月発行 登録番号(7)201

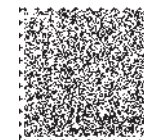
編集・発行 東京都保健医療局保健政策部健康推進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

監修 中央内科クリニック院長 村松 弘康 先生

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

R60
古紙パルプ配合率60%再生紙を使用

油系溶剤を含まないインキを使用しています。



東京都