

# 禁煙成功率が高いのは、どっち？

**A 禁煙治療を受ける**

**B 自力でチャレンジ!**



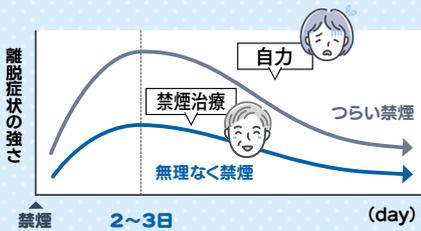
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍**高まります。

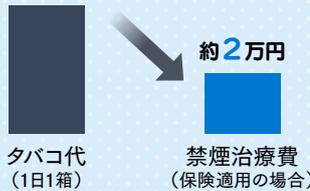
## 禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

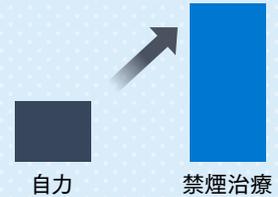
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト  
約4～5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて**3～4倍アップ**



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、

禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関  
検索はこちら



答え **A**

けんぽ掲示板

# 健保ホームページをご活用ください

当健保組合では、インターネットホームページで多様な情報をご提供しております。

URL <https://www.mskempo.or.jp/>

三井住友海上健康保険組合 でも検索できます。

### 各種届出・申請書

手続きに必要な申請書類をダウンロードできます。

### ライフシーン検索

結婚したとき、子どもが生まれたときなど、ライフシーン別に受けられる給付や、必要な手続きについて検索することができます。



### 機関誌バックナンバー

『けんぽだより』のバックナンバー(vol.14以降)を閲覧できます。

### 臓器提供意思表示について

社団法人臓器移植ネットワークのHPへリンクしています。

そんなときに  
アクセス!



こんなときは、  
どうすればよい?  
手続き方法が知りたい