

あなたに合った禁煙方法で始めてみよう！

無料でまずは相談したい！

● 卒煙相談

保健師がその方にあわせた卒煙(禁煙)のコツなどを一緒に考えます。

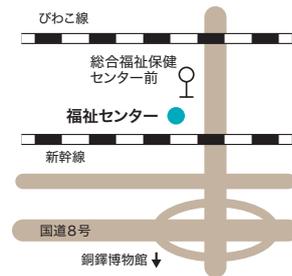
開催場所 野洲市健康福祉センター

日時 (初回相談日) 毎週金曜日 13:30~16:00 / 1回 30分~1時間程度

申込先 (健康推進課) 077-588-1788



オンライン申込



禁煙補助薬を使ってみようかな？

● 薬局・薬店で購入できます。



禁煙支援薬剤師のいるお店
(滋賀県薬剤師会)



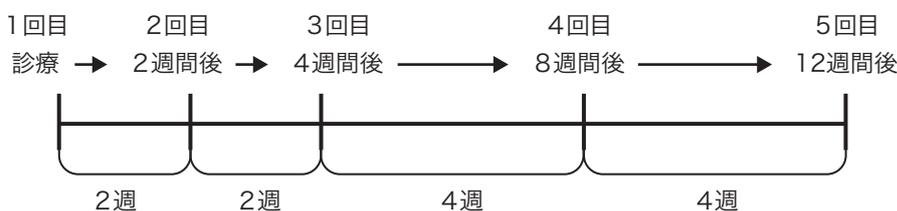
ニコチンパッチの使い方
(e-ヘルスネット)



ニコチンガムの使い方
(e-ヘルスネット)

健康保険が使えると聞いたけど…

- ・ 禁煙外来では禁煙成功率が自力に比べて4~6倍高まると言われています。^{※1}
- ・ 健康保険が適用される標準的な禁煙治療は12週間に計5回のプログラムです。
- ・ 自己負担(3割負担の場合)は総額で13,000~20,000円程度です。1箱550円のタバコを1日1箱吸っている人の場合、タバコ代よりも禁煙治療の金額の方が安くなります。^{※2}



禁煙治療に保険が使える医療機関
(日本禁煙学会)

※1 スマート・ライフ・プロジェクトHP ※2 全国健康保険協会HP