

禁煙すると、こんなにいいことがある!!!



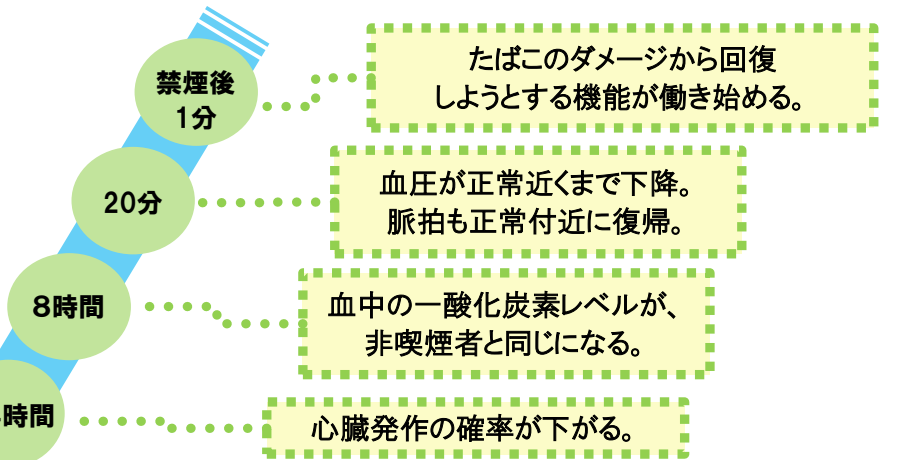
禁煙で取り戻せる寿命

寿命はタバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年	寿命
35歳	+10年間
40歳	+9年間
50歳	+6年間
60歳	+3年間



禁煙したときから身体は回復し始めます



禁煙を続けると...

- 1日で**500円**
- 1か月で**1万5千円**
- 1年で約**18万円**
- 10年で約**180万円**

お金が貯まりま

1か月分のたばこ代 = 禁煙治療

健康保険を使った**禁煙治療費用**は、自己負担分3割として、**3か月で約13,000円~20,000円程度**です。

毎日20本たばこを吸う人であれば、**約1か月のたばこ代で12週間の禁煙治療**を受

禁煙治療は12週間で5回の診察を受けます

- 禁煙治療が保険適用となる条件**
- 「禁煙治療のための標準手順書」に記載されているニコチン依存についてのスクリーニングテスト(TDS*)の結果が5点以上で、ニコチン依存症と診断
 - プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
※35歳未満は、本要件なし
 - 直ちに禁煙することを希望
 - 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、その禁煙治療を受けることを文書により同意