

# 禁煙にかかるコストはどれくらい？

ファイナンシャルプランナー 加藤 梨里

今回は、喫煙による経済的損失や、「卒煙」つまり禁煙することによるメリットをご紹介します。しかし、「自力でたばこをやめるのは難しい」という声もよく聞きます。そんなときには、薬や治療によって禁煙する方法があります。その場合にかかるコストはどれくらいなのでしょう。

## 禁煙の方法とコスト

禁煙には、ニコチン入りのガムやパッチを用いる方法や、「禁煙外来」で治療を受ける方法があります。

### ニコチンガム

たばこを、たばこに含まれる成分であるニコチン入りのガムに置き換え、ガムの数を徐々に減らして禁煙する方法です。1日の最大使用個数は24個までで、約3ヵ月間をめどに禁煙を達成するしくみになっています。価格は12個入りで1,200円<sup>1</sup>です。

仮に、一日の使用個数の平均を1ヶ月目は20個、2ヶ月目は10個、3ヶ月目は5個とすると、3ヵ月間でかかるガムの代金は約10万円になります<sup>2</sup>。

### ニコチンパッチ

ニコチン入りのパッチを1日1回1枚、起床時に貼付し、微量のニコチンを体内に吸収させる方法です。期間の経過とともに1枚当たり含有されるニコチンの量を減らし、約2ヵ月半(10週間)で禁煙を達成するしくみになっています。価格はニコチン量が最も多いもの(1枚当たり24.9mg)で1枚当たり400円<sup>1</sup>です。

メーカーが推奨する方法<sup>2</sup>で使用した場合、10週間でかかるパッチの代金は約26,000円になります。

<sup>1</sup> 価格はメーカー希望小売価格。

参照先：ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 コンシューマー カンパニーHP

<http://www.nicorette-j.com/product/gum.html>

<sup>2</sup> 使用量は個人によって異なります。ニコチンへの依存が早く弱まれば、その分使用する量は少なくなります。詳細は販売会社ホームページをご確認ください。また用法、用量の詳細については薬剤師にご相談ください。

### 禁煙外来治療

医療機関の禁煙外来で薬の処方やカウンセリングを受け、ニコチン依存によって起こる心理的依存やイライラなどの離脱(禁断)症状を緩和して治療する方法です。ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度、吐き出す息に含まれる一酸化炭素濃度などをチェックし、禁煙補助薬の処方を受けます。個人差がありますが、初診を含めて計5回、約3ヵ月間通院して禁煙を達成します。

治療にかかる費用は、通院5回まで保険の対象になります。費用は処方される薬により異なりますが、自己負担分3割であれば12,000～17,000円程度です。

なお、禁煙治療を健康保険等で受けるためには、次の要件を全て満たす必要があります。

コラムの無断転写・転載などを禁じます。 -

Copyright © 2010 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

1. ニコチン依存症と診断されている<sup>3</sup>
2. ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上である
3. 1カ月以内に禁煙を始めたい
4. 禁煙治療について説明を受け、禁煙治療を受けることを文書により同意している
5. 受診する医療機関(病院やクリニックなど)が保険診療を行っている<sup>4</sup>

3：ニコチン依存症を診断するテスト（TDS：Tobacco Dependence Screener）の結果が5点以上の場合にニコチン依存症と診断されます。

4 保険適用外でも禁煙治療は受けられます。

出所：厚生労働省保険局医療課長通知 診療報酬の算定方法の制定等に伴う実施上の留意事項について 保医発第0305001号（平成20年3月5日）

禁煙外来治療費の補助制度を活用しよう！

個人差があるため一概には言えませんが、こうしてみると禁煙外来に行く方法が、最もローコストで禁煙に成功できる方法と言えそうです。さらに、禁煙治療を積極的に進めている地域や企業では、治療費の自己負担分を補助する制度があり、よりコストを抑えることが可能です。

荒川区では、禁煙外来治療を受ける区民に費用の一部を助成しています。保険診療の場合は診療代や薬剤費の全額（限度額 10,000 円）、保険外診療（貼付薬や経口薬等の薬剤費のみに限る）の場合は半額（限度額 10,000 円）が補助されます。

助成を希望するときは、禁煙外来を受診する前に申請手続きを行います。詳しくは荒川区のホームページ（<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/kenko/shien/kinen.html>）をご確認ください。

また、ある健康保険組合では、禁煙外来を受診して禁煙に成功した被保険者や被扶養者を対象に、保険診療の自己負担分を補助しています。申請には医師による禁煙成功の証明が必要です。証明にかかる文書料は補助の対象になりませんが、申請書に領収書を添付して健康保険組合に提出すると、治療で負担した金額が補助されます。

禁煙にかかるコストが抑えられれば、禁煙の意欲もアップします。お住まいの地域やお勤め先に同様の制度があれば、ぜひ活用しましょう。

禁煙はローコストハイリターン！？

禁煙は、「いつかはしたい・・・」と想っていても、大きなきっかけがなければなかなか真剣に取り組めないのが正直なところでしょう。

お隣の国、韓国では「禁煙しなければ出世できない！」というプレッシャーが、多くのビジネスマンを禁煙に導いています。たばこのおいさが取引先に嫌われ、ビジネスの妨げになるという理由から、金融業界を中心に幹部昇進者に禁煙を指示したり、禁煙宣言をさせたりする企業が増えています。中には禁煙ファンドを設け、禁煙に成功すればお祝い金を払い、失敗すれば罰金を科すところもあるそうです。

日本でこのような制度がすぐに導入されるとは考えにくいですが、たばこに対する世間の目が、今後ますます厳しくなっていくのは間違いのないでしょう。たばこを吸っていることによって仕事の評価が下がってしまうのであれば、ぜひ頑張って禁煙したいところです。また、たばこによって昇進が遅れる上に、病気になって働ける期間が短くなれば、生涯賃金も大きくダウンしてしまいます。よりゆとりのあるライフプランを立てる上でも、禁煙は大きなカギになるでしょう。

禁煙の取り組みは、健康な将来と日々の家計に効く、ローコストかつハイリターンな自己投資と言えそうです。

コラムの無断転写・転載などを禁じます。 -