

いきなりですが、問題です。

Q たばこをやめたい(減らしたい)と思っている
人はこの中に何人いるでしょう?



A. 6人

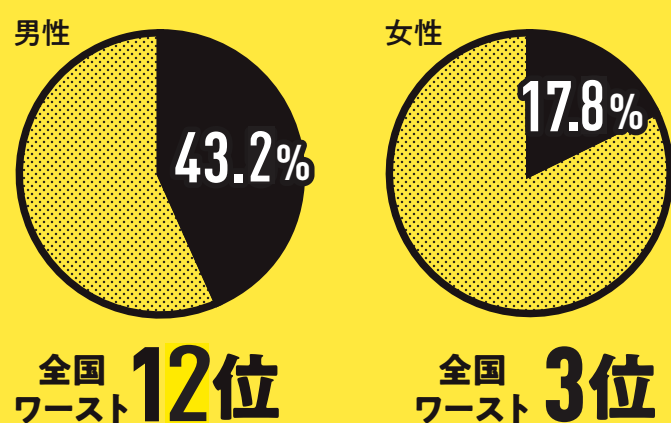
実は60%以上がたばこをやめたい・減らしたいと思っています。
あなたの隣で吸っている人も実はやめたいと思っているかもしれません。

※出典:令和3年度生活習慣に関するアンケート調査結果 千葉県 健康福祉部健康づくり支援課

やめたいと思っている人は多くても…

それでもまだまだ
喫煙率は高いです

協会けんぽ千葉支部加入者の喫煙率



※2024年度の特定健診結果(対象:40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合)より作成

加熱式たばこなら
大丈夫だよね?



実は
加熱式たばこも
健康被害の
リスクがあるんです!

こんなリスクが…

- 紙巻きタバコと同程度のニコチンを含む製品もあります。
- 発がん性物質などが含まれます。

そこで

禁煙外来があなたをサポート!

禁煙治療を
5回全て終了
した人のうち

80%が

禁煙に成功しています!

ニコチン依存症の禁煙治療を5回全て終了した患者
における、5回目治療終了時の4週間禁煙の割合

※出典:厚生労働省 ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書

たばこ代よりも
禁煙治療の方が

安い!

31,000~
46,000円

たばこ代

13,000~
20,000円

禁煙治療の自己負担額

※1箱550円のたばこを1日1箱吸っている場合の金額

／ 医師と一緒になら、より楽に禁煙できます ／

保険が使える千葉県内の
医療機関はこちら▶▶

☐ オンライン診療を受けることも可能です!



千葉県内に
538施設
2025年4月1日時点

家族や職場、協会けんぽも
あなたの禁煙活動を応援しています。

頑張ったあなたに 再喫煙防止にも効果あり!
禁煙表彰状をお送りします!

協会けんぽ千葉支部では、電話によるサポートや禁煙勸奨文書「禁煙おすめ通知」を実施しています。また、禁煙成功者には「禁煙表彰状」を贈呈しますので、ぜひご連絡ください!



【お問い合わせ先】
全国健康保険協会千葉支部
TEL:043-332-2811

協会けんぽ 千葉

検索