

# たばこに**か**かるお金

今年10月からたばこ代が値上げされていますが、たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所を使うためにコンビニやコーヒー店へ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

Aさん (40歳)

1日1箱以上吸うヘビースモーカー。  
妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。



40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

|   |       |
|---|-------|
| たばこのコスト (40年間)<br>● 1箱 (500円) を毎日吸う場合※ <sup>1</sup>                     | 730万円 |
| コーヒーショップのコスト (25年間)※ <sup>2</sup><br>● 1杯 300円のコーヒーに、1カ月平均 6,000円使う場合   | 180万円 |
| コンビニのコスト (25年間)※ <sup>2</sup><br>● ガムや飲みものなどに1日約 500円、1カ月平均 10,000円使う場合 | 300万円 |

※<sup>1</sup> 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。

※<sup>2</sup> 65歳まで働くことと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！



家族で  
海外旅行



車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

日通健保の  
禁煙サポート

## そろそろやめようかな… そんなときはご利用ください



参加される方は、申込書と同意書を日通健保へ送付してください。詳細は日通健保ホームページへ。

禁煙外来の費用を補助します

**禁煙プログラム 通院型**

( 医療機関に  
3カ月間・5回通院 )

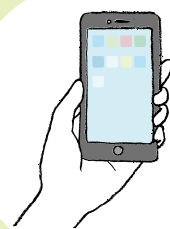
禁煙外来 (健康保険適用の医療機関) で禁煙指導や禁煙補助薬 (貼り薬: ニコチンパッチ等) を使用した治療を受け、医師から禁煙達成と認められた方に、日通健保が自己負担額 (3割分) を補助します。

※禁煙補助薬として、飲み薬 (チャンピックス) を使用した場合は、禁煙プログラム (通院型) の費用補助対象とはなりませんので、ご注意ください。

スマホで禁煙！

**禁煙プログラム オンライン型**

( 通院なし、6カ月間  
スマホアプリでサポート )



通院せずに、すべてスマホでできる禁煙プログラム (オンライン型) がスタートしています。ビデオ通話で指導を受けられ、ニコチンパッチが自宅に届きます。