

たばこに さよなら

さあ、始めよう!

あなた自身のために、
周囲の人々のために。

失敗なんて怖くない。

何度でも禁煙にチャレンジ!



There are a lot of things obtained by the thing to which you stop smoking.

からだ リセット

体への効果は、
すぐに現れ始めます。
禁煙開始に遅すぎる
ことはありません。

きもち スッキリ

ニコチン切れの
不快な症状から
開放されます。

お口 キレイ

喫煙による 歯の黄ばみ・
歯ぐきの黒ずみ・口臭が
改善。歯周病予防にも
役立ちます。

お肌 ツヤツヤ

喫煙によるしみ・そばかす・
しわ・たるみ・かさつき・
肌の老化をストップ!
たばこ1本で25mg以上のビタミンCを破壊
ビタミンC推奨量:1日100mg

禁煙の メリット



体を動かすことが楽に

心肺機能の改善で持久力アップ

妊娠・出産の時に安心

妊婦が喫煙すると流産・早産、低出生体重児、
乳幼児突然死症候群の原因になります。

禁煙成功で、やる気アップ

自信がわき、いろんなことに積極的になれます。

周囲の人々に迷惑がかからない

今後ますます、公共の場所や職場での喫煙が
規制されていきますが、これは受動喫煙による
健康影響が明確となったからです。

お金が貯まる

1日10本吸っている人は、1年間で約72,000円の節約
(20本400円のたばこ代の場合)

時間にも余裕ができる

1日10本、1本吸うのに5分かかる人は、
1年間で300時間のゆとり

あきらめていませんか？

Do not you give it up?

タバコをやめたいけど、禁煙はつらいし、自信がない。

タバコは、ニコチンによる薬物依存性があるので、禁煙中に禁断症状（イライラ・落ち着かない・不眠・眠い・頭痛・だるい・抑うつ気分など）に悩まされます。喫煙は、「ストレス解消」になると思われがちですが、それは喫煙することでその禁断症状が解消されて元に戻っただけなのです。

いまは医療機関での禁煙治療や、禁煙補助薬を使うことで、比較的楽に禁煙できるようになりました。自分にあった禁煙方法がきっと見つけれられるはずです。

禁煙外来

一定の要件を満たせば、保険診療で医師の指導のもと計画的に禁煙治療が受けられます。医師の処方箋により、自分にあった禁煙補助薬（飲み薬やニコチンパッチ）を服用できます。「禁煙達成」へ最も成功率の高い方法といえます。禁煙外来は、12週間にわたり計5回の診察を受けるのが一般的です。初回診察の2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に再診があります。

市内の禁煙外来実施医療機関は、別に配布しているチラシや市ホームページ等をご覧ください。



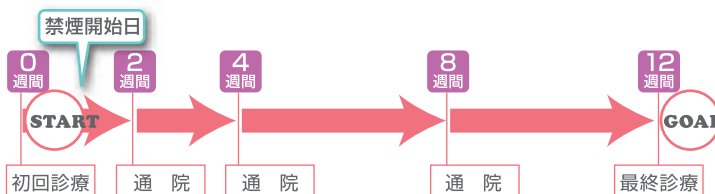
受動喫煙について

タバコの煙は、喫煙する人だけでなく、みなさんの周りの家族や恋人などの大切な人たちの健康にも悪影響を与えているものです。喫煙と同じように、妊婦や子どもたちへの影響は、比較的大きくなるといわれています。

禁煙はいつからはじめても遅いということはありません。あなた自身と、大切な人のために禁煙してみませんか。



【禁煙治療スケジュール】



【費用の目安】

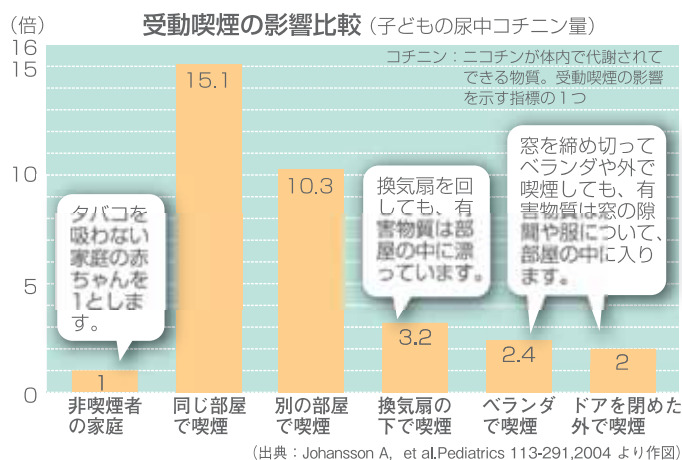
5回診察で3割負担の健康保険の場合

パッチでの治療	約12,000円前後
飲み薬での治療	約20,000円前後

※上記の金額は、医療機関での治療内容や禁煙補助薬の種類や用量等により異なりますので、受診される医療機関で事前に確認しましょう。

禁煙補助薬

ニコチンパッチやニコチンガムは、薬局・薬店でも購入できます。パッチやガムからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげます。医師の処方箋により購入する禁煙補助薬に比べて、ニコチンの量が減らしたものが販売されています。販売している店舗の薬剤師さんに気軽に相談してみましょう。禁煙のための相談にも応じてくれます。



■タバコ対策に関する情報は、[柏市ホームページ](#)にも掲載されています。 [柏市保健所たばこ対策](#)

柏市保健所地域健康づくり課・柏ノースモツ子作戦協議会

〒277-0004 柏市柏下 65-1 ウェルネス柏 3階 TEL 04-7167-1256 / FAX 04-7167-1732

～子どもたちをタバコの煙から守るために～

■本チラシの表紙は大阪府作成によるものです 平成22年10月作成