

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.24

さんえん
禁煙しよう！

楽に禁煙できるって本当？



若い男性のひと一言

妊娠した妻や生まれて
くる子どものために
タバコをやめたいな。

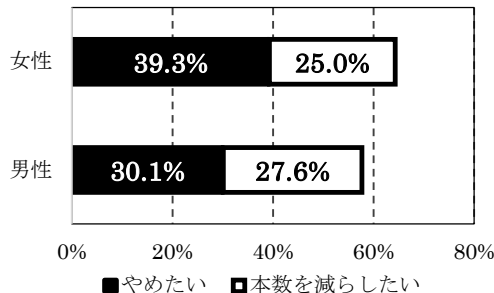


タバコやめる自信な
いなあ。楽にやめら
れるといいのに。

栗東市では、喫煙者の半数以上がタ
バコをやめたい・本数を減らしたい
など喫煙習慣を改善したいと思っ
ているんだな

タバコがやめられないのは、意志の
弱さでなく、ニコチンの依存性が
原因なの。喫煙者の7割がニコチン
依存症だと言われているわ。

喫煙習慣の改善意向（喫煙している方の中でやめたい、
本数を減らしたいと答えた人の数）



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



アズマくん



マコちゃん



楽に禁煙^{きんえん}できる方法があります

禁煙治療^{ちりょう}には健康保険^{ほけん}がききます

(一定の条件があります)

ニコチンガム

ニコチンパッチ

少量のニコチンをパッチやガムの形でゆっくり体内に入れてニコチン切れ^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}を軽くする方法です。

薬局で購^{こう}入^{にゅう}できます

禁煙治療用飲み薬

ニコチンを含まない禁煙のための飲み薬を服用する方法です。この薬はニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、禁煙してから再び^{ふたたび}タバコを吸^すってしまったときに「タバコがおいしい」という満足感を得られにくくする作用があります。



お薬を使う場合は、
保険がきく医療機関※の処方箋^{しょうぼうせん}が必要です。
医療機関に相談しましょう！

- ・通常^{つうじょう}の禁煙治療は、3ヶ月に5回程度の通院
- ・自己負担^{じこふたん}（3割負担の場合）の合計は、
約13,000円～約20,000円程度

禁煙を始めるのに遅^{おそ}すぎることはありません。

※保険がきく医療機関のリスト

<http://www.nosmoke.jp/nicotine/clinic.html>

このチラシは、市のホームページにも掲載^{けいさい}しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101



ソーマン
・マロシ