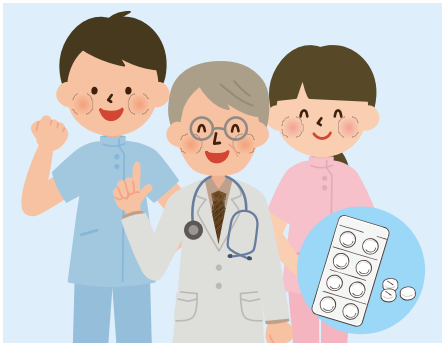
たばこをやめたい！

禁煙宣言



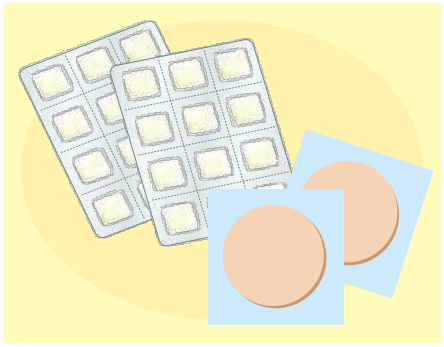
あなたはどれで、やめますか？

禁煙外来で



専門医と一緒に禁煙に取り組みましょう。まずは「禁煙外来」で検索!

禁煙補助剤で



ニコチンガムやニコチンパッチを利用して、少しずつ禁煙してみましょう。
薬局で購入できます。

自分の力で



環境や行動を変えて、吸いたいときは運動するなどしてみましょう。

禁煙したくてもできない
喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」です

毎日が禁煙開始日

禁煙を始める日を具体的に決めましょう。



今日を
「禁煙記念日」に

禁煙の準備として、ご自身の喫煙行動を観察することで喫煙パターンが分かり、禁煙を継続する対策を立てることができます。

周りに「禁煙宣言」を

周囲の人に禁煙をすることを宣言して、禁煙に挑戦しましょう。



誰かに言おう
「禁煙します!」

家庭や職場に喫煙者がいる場合は、自分の目の前で喫煙しないようにお願いするなど、協力を求めることも大切です。

✕加熱式たばこも

加熱式たばこに切り替えるのではなく、きっぱりやめましょう。



まずはチャレンジ
禁煙への第一歩

加熱式たばこにもニコチンが含まれているため、ニコチンへの依存状態が続きます。

「禁煙外来」を活用しましょう!

本人の意思だけで禁煙ができる喫煙者はごくわずかであることが明らかになっています。禁煙治療に対する保険適用がありますので、「禁煙外来」を受診しましょう。





保険適用あり



医師のカウンセリング



禁煙治療薬剤

日本禁煙学会　禁煙外来　検索

※健康保険で禁煙治療を受けるためには、禁煙希望がある、依存度、喫煙指数（喫煙本数×年数）等の条件を満たす必要があります。

お問い合わせ窓口

施設や事務所の地域を所管する県の保健所にお問い合わせください。（受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分）

所管区域	担当部署	電話番号
岐阜市	岐阜市保健所（健康づくり課）	058-252-7180
羽島市・各務原市・山県市・瑞穂市・本巣市・羽島郡・本巣郡	岐阜保健所（健康増進課）	058-380-3004
大垣市・海津市・養老郡・不破郡・安八郡・揖斐郡	西濃保健所（健康増進課）	0584-73-1111（内474）
関市・美濃市・郡上市	関保健所　（健康増進課）	0575-33-4011（内376）
美濃加茂市・可児市・加茂郡・可児郡	可茂保健所（健康増進課）	0574-25-3111（内362）
多治見市・瑞浪市・土岐市	東濃保健所（健康増進課）	0572-23-1111（内377）
中津川市・恵那市	恵那保健所（健康増進課）	0573-26-1111（内237）
高山市・飛騨市・下呂市・大野郡	飛騨保健所（健康増進課）	0577-33-1111（内359）