

禁煙は がんばらなくて いいんです！

ひとりで



5/31は世界禁煙デー！
5/31～6/6は禁煙週間です！



たばこが与える健康への影響は？

喫煙はがんの一番のリスク要因といわれています。また、がん以外にも、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こします。加熱式たばこも、たばこ葉を使用するためニコチンを含む有害物質が発生します。
紙巻きたばこから加熱式たばこへ切り替えても禁煙にはなりません！



望まない受動喫煙をゼロに！

受動喫煙とは、たばこの煙を意図せず吸わされることを言い、喫煙をしていない**周りの人の健康に悪影響**を及ぼします。

喫煙者の吐いた息、毛髪や衣類、部屋などの表面に付着して残留した化学物質からも受動喫煙は発生するため、**煙が少ない加熱式たばこでも受動喫煙は発生します！**

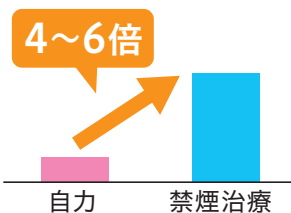


あなたの禁煙、地域みんなで支えます

病院の「禁煙外来」以外にも、保健所や身近な薬局で禁煙の相談をすることができます。

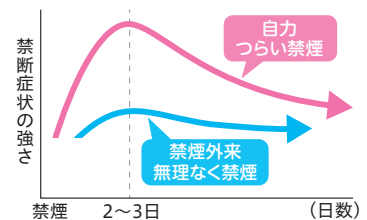
禁煙外来

- 「禁煙外来」の治療は自力での禁煙よりも無理なく取り組みます
- 3カ月間に5回の受診を完了した人の**7～8割**が治療完了時に禁煙に成功しています！
- 6カ月間以上続く禁煙の成功率は自力で禁煙した場合に比べて**4～6倍**も高いです！



禁煙支援協力薬局

ニコチンパッチは薬局でも購入することができます。また**禁煙支援協力薬局**では、お薬の相談だけでなく禁煙などの健康相談を実施しています。



たばこをやめれば健康は取り戻せます

禁煙に手遅れはありません。
まずは医療機関や薬局に相談しましょう！

禁煙支援医療機関・禁煙支援協力薬局の一覧は右記二次元コードから



奈良県 禁煙 検索