

喫煙のきっかけを改善

- ・ 喫煙場所や喫煙者に近寄らない。
- ・ ライターや灰皿を捨てる。
- ・ 吸いたくなったら、水やお茶を飲む。
- ・ 食後の一服の代わりに歯みがきをする。
- ・ 休憩時間の一服をストレッチに代える。
- ・ 記念日を禁煙開始日にする。



禁煙補助薬

- ・ ニコチンガム
薬局・薬店で購入可能
- ・ ニコチンパッチ
処方箋が必要なものと、薬局・薬店で購入可能なものがあります。
- ・ 内服薬
禁煙外来で処方してもらう薬
担当医の指示に従って服薬します。



禁煙外来・禁煙応援薬局

詳しくはこちら ▶



医療機関での禁煙治療は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。
市薬剤師会が認定する、うつのみや禁煙応援薬局で、禁煙相談や禁煙指導が受けられます。

吸わない人にも、たばこの害が…

たばこの煙は、周囲の人へも害を及ぼします。
2018年に健康増進法が改正され、多くの人を利用する施設は、一定の場所を除き喫煙が禁止されました。



地域別データ分析からみる!

喫煙率が最も高い地区は、最も低い地区の約3倍でした。喫煙率が低い地区ほど健康度(生活習慣病リスクからみる健康度)が高い傾向にあるという結果が出ています。