

# 禁煙はじめてみませんか

禁煙は、薬剤や、医療従事者からのサポートを組み合わせると「楽に」「確実に」禁煙できます。

## 禁煙宣言

☆何のために禁煙するのかを決め、  
周囲にも禁煙を宣言しましょう

☆禁煙仲間を見つけると、一緒に  
励まし合えます



## 吸わない環境づくり

☆灰皿やライターなど、たばこに関連するものを廃棄し、身近に置かない

☆喫煙に結びつかない行動を考える

例：食後の運動

口さびしい時は水を飲む、  
ガムをかむ、歯を磨く、  
音楽を聴く 等



## 医師に相談する

☆「禁煙外来」を利用しましょう。

ただちに禁煙する意思があり、ニコチン依存症と診断されれば、医療保険が適応され、3割自己負担で受診できます

☆ 治療費はタバコ代より安く、3か月で1万4千円（貼り薬）～2万円（飲み薬）程度と  
言われています

（※医療機関・治療内容により異なりますので、事前に医療機関にお問い合わせください。）



5回の通院でほとんどの人が  
禁煙に成功しています!!



約3か月で  
たばこサヨナラ～♪

