



禁煙に手遅れは ありません!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓

日常生活の中で
取り組める健康情報を
発信します

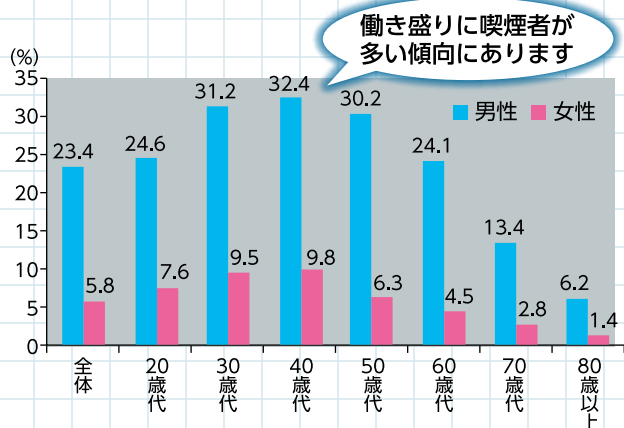


vol.69

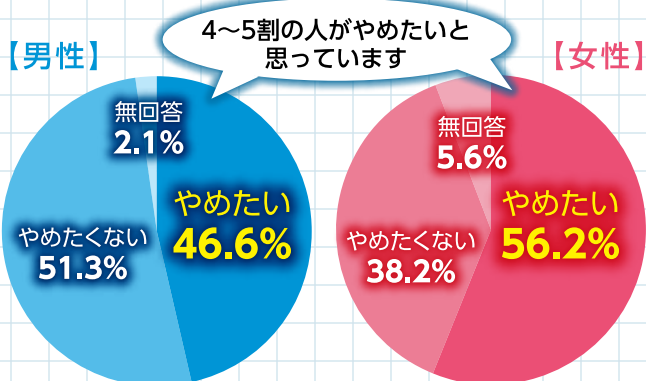
あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか?

いつまでも若々しく健康に...家族もそう願っています。

たばこを吸っている人の割合



たばこをやめたいと思っている人の割合



出典:H26なら健康長寿基礎調査

長年喫煙していてもたばこをやめれば健康は取り戻せます!

ステップ1

48時間後には、体内のニコチンがゼロになります。



ステップ2

3か月を過ぎれば、咳や息切れなどが改善されていきます。



ステップ3

10年後には、心臓発作が起こるリスクがたばこを吸わない人と変わらなくなります。



まずは、医師や薬局に相談しましょう!

- 禁煙治療を受けた後に**78.5%**の人が禁煙に成功しています。
- 禁煙治療は一定の要件を満たせば保険が適用されます。
- 医療機関では、カウンセリングとニコチン切れを軽減して禁煙しやすくする薬による治療をします。

<禁煙治療薬の例>

ニコチンパッチ

1日1枚、肩・腕・胸などに貼り、標準で約8週間使用します。

飲み薬(バレニクリン)

1日1~2回、標準で約12週間内服します。内服開始から8日目に禁煙開始です。



仲間と禁煙しましょう!

- 県では、インターネットで「禁煙マラソン」を無料提供しています。

禁煙マラソンって?

携帯電話やパソコンからメールすることで、医師などの専門家や、禁煙に成功した先輩からアドバイスをもらえる禁煙サポートプログラムです。

「奈良県禁煙マラソン」で検索、または右のQRコードから



県内の禁煙支援医療機関など、禁煙サポート情報をチェック!

奈良県 禁煙 医療機関

検索

問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510