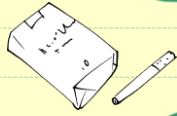


たばこをやめて
“わすらわしさ”と
さよならしましょう！

たばこを吸える
場所を探し回ら
なくてよくなる



家族に気を
遣いながら
たばこを吸わ
なくてよくなる

吸いたいののに
吸えないときの
ストレスがなくなる

たばこだけが気分転換
(ストレス解消)の方法で
はありません。



あなたにも禁煙前とは
違う新しい生活が
待っているはずです！

一度や二度の失敗にくじけず、
何度でもチャレンジ！

さあ！お近くのお医者さんに
相談して禁煙治療を始めましょう！
まずはご相談ください。

お近くの禁煙支援医療機関

お近くの禁煙支援医療機関については
QRコードからご確認ください！



奈良県では、インターネットを利用し、
無料で、禁煙の専門家への相談ができる
サービスも提供しています。
QRコードからご利用ください！



あなたの禁煙はご家族のためにもなります。
奈良県と地域もあなたの禁煙を応援しています。



奈良県

禁煙に 手遅れは ない！

いつまでも若々しく健康に・・・
家族もそう願っています。



「今さらやめてもしょうがない」と思っていますか？

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時間後に体内のニコチンがゼロになります。

ステップ2！！



3ヶ月を過ぎれば咳や息切れ等が改善されていきます。

ステップ3 !!!



10年後に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。

「たばこをやめるのは大変だ」と思っていますか？

薬を使って治療できます。

ニコチン切れのイライラもなく、楽に禁煙をはじめられます。

貼り薬 (ニコチンパッチ)

喫煙時より低い濃度のニコチンを貼り薬から補給して、禁煙を助けます。

徐々に**ニコチン含量の少ない薬**に変えていくことで事前に禁煙ができます。

※サイズの大きい貼り薬は、医師による処方が必要です。



健康保険が適用されます。

一定の条件を満たせば禁煙治療には健康保険が適用されます。負担する金額は、**12週間1日1箱吸った場合のたばこ代**で充分おつりがきます。



一般的には禁煙治療は**5回 (1-2週間) の診察**で完了します。

禁煙治療を完了した方の**78.5%**が、治療完了時に禁煙に成功しています。



※参考：中央社会保険医療協議会 診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書

加熱式たばこ・電子たばこも危険。

加熱式たばこは、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。**

※電子たばこは、ニコチンを含むものの譲渡・販売は法律で禁止されていますが、個人輸入等で入手した電子たばこにはニコチンなどの有害物質が含まれている可能性があります。