

大切な人だから

禁煙して長生きしてほしい！！

なかなか禁煙できないのはニコチン依存症 (ND) という病気が原因かもしれません。禁煙治療を受けてみませんか。8割の方が成功されます。まずはかかりつけ医に相談してみてください。

タバコが余命に与える影響をご存じですか？
タバコを吸い続けると余命が平均的に10年短くなると言われています。
禁煙すればその10年を取り戻せるというデータがあります。

※1900～1930年の間に産まれた喫煙者と非喫煙者の35歳以降の平均余命の差。

参考: 英国在住の男性医師34,439人の50年間にわたる調査 Doll, R. et al.: BMJ 328 (7455): 1519, 2004

禁煙治療に健康保険が使えます。5回の受診で成功率は8割以上、費用は5回で2万円弱 (3割負担)、1日あたりにすれば220円程度です。失敗してもソンはなく、成功したら大きなトクです。気軽に挑戦、脱ND！禁煙外来で、内服薬で治療をする場合、すぐ禁煙ではなく最初1週間は薬を飲むだけで普通に喫煙できます。自信がないという方も、お薬が効いてきて吸いたい気持ちが落ち着いてから禁煙開始しますので想像以上に楽ですよ。過去に失敗した方も禁煙外来スタッフが成功するまで応援してくれます。ぜひ気軽に禁煙外来を受診してください。

和歌山 禁煙外来

検索



<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html> ↑
全国の禁煙外来実施医療機関を検索できます。



← **大切な人への禁煙支援の方法**

喫煙防止教室授業后感想文集を掲載 ↓
しています。子どもたちの声をご覧ください

那賀医師会 禁煙

検索



<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/> ↑
那賀医師会HP → Let's禁煙 → 詳細はコチラ
の順に進んでください



(頁の右下を見てね) いい禁煙 <http://www.e-kinen.jp/>より