

そろそろ禁煙、 してみっか？



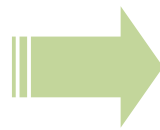
山梨県では、男女ともに

20～50代の働き盛り世代の喫煙率が高くなっています！

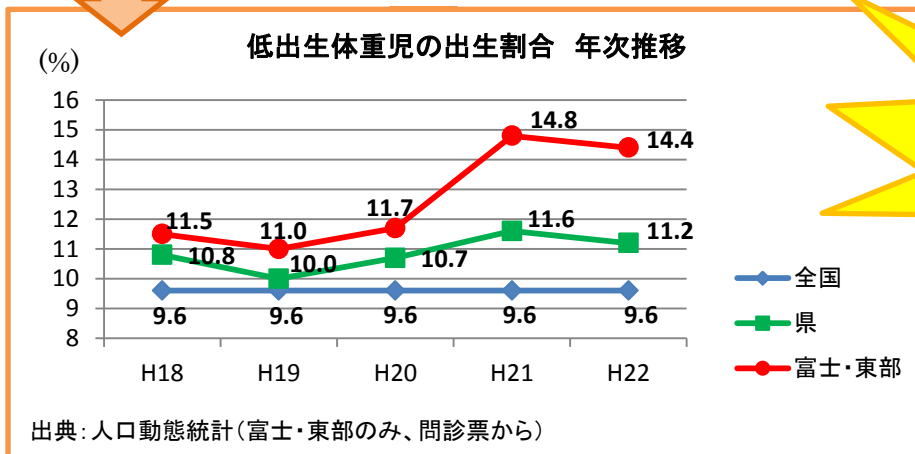
(平成 24 年度 山梨県喫煙対策実施調査結果 より)

たばこの煙による 影響 は…

- ・肺がんや心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・口臭、歯周病、咽頭がん
- ・低出生体重児(2,500g 未満)の出生
等々…



喫煙者も、非喫煙者も、
煙による健康被害を
受けています！



禁煙することで、様々な**メリット**があります

肌の調子がよくなった！

喫煙による しみやそばかす、肌の老化を
ストップ！



食事がおいしく食べられる！

味覚や嗅覚が鋭敏になり、食事を
おいしく感じられるようになった！

たばこを買っていたお金で貯金！

1日 10本吸っている人は、1年間で
約 72,000 円の節約に！ (20本 400円として)



家族の健康も守れる！

夫の喫煙で、タバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは、約 2 倍に！



たばこの害は知っている。禁煙することのメリットもわかっている。
とはいえ…

ひとりではやめられる気がしない…
前に試したけど、すぐに諦めてしまったし…
ずっと吸っていたんだし、今更やめたって…



禁煙したいと思っても、むずかしいでしょ？



「禁煙しよう！」という
あなたの気持ちを支援してくれる
サポートがあります。

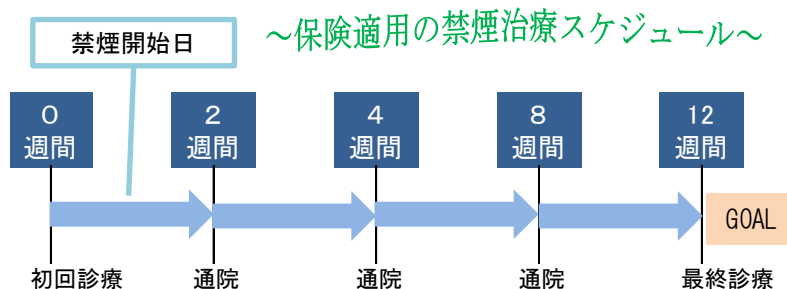
たばこにはニコチンによる依存性があるので、禁煙を始めるとイライラしたり、落ち着かなくなるなどの症状に悩まされます。禁煙しようとしても中断してしまうのは、意志が弱いのではなく、強い依存性のせいなのです。

医療機関での禁煙治療や、禁煙サポート薬局の「禁煙支援アドバイザー」を活用して、「卒煙」を目指しましょう！



健康保険で治療を受けられる
場合があります。

3割負担とすると、処方される薬にもよりますが8～12週間で13,000円～20,000円程度です。



富士・東部地域でも、禁煙のサポートが受けられます！

禁煙サポート薬局

都留市	ウエノ東薬局	都留市法能670	0554-43-9300
都留市	雨宮調剤薬局	都留市つる5-3-35	0554-43-3268
大月市	中央調剤薬局	大月市大月町花咲1264-3	0554-22-3325
富士河口湖町	赤池薬局	南都留郡富士河口湖町船津3844	0555-72-0026
富士河口湖町	マルイ古屋薬局	南都留郡富士河口湖町小立1840	0555-72-1674
山中湖村	㈱タカムラ薬局	南都留郡山中湖村山中50	0555-62-0006

※禁煙サポート薬局は H25.7.31 現在のものです。最新の情報についてはお問い合わせください。

禁煙外来がある医療機関

山梨県内にも禁煙外来をもつ医療機関があります。お近くの医療機関を探してみてください。

【山梨県健康増進課ホームページ】 <http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>
(たばこ対策メニューページの[禁煙支援(治療)について]をご参照ください)



サポートがあれば、
できるじゃんけ！

みんなで空気のおいしい
地域にするじゃん！



富士・東部地域・職域保健連携推進協議会
富士・東部保健福祉事務所
TEL : 0555-24-9034 FAX : 0555-24-9037