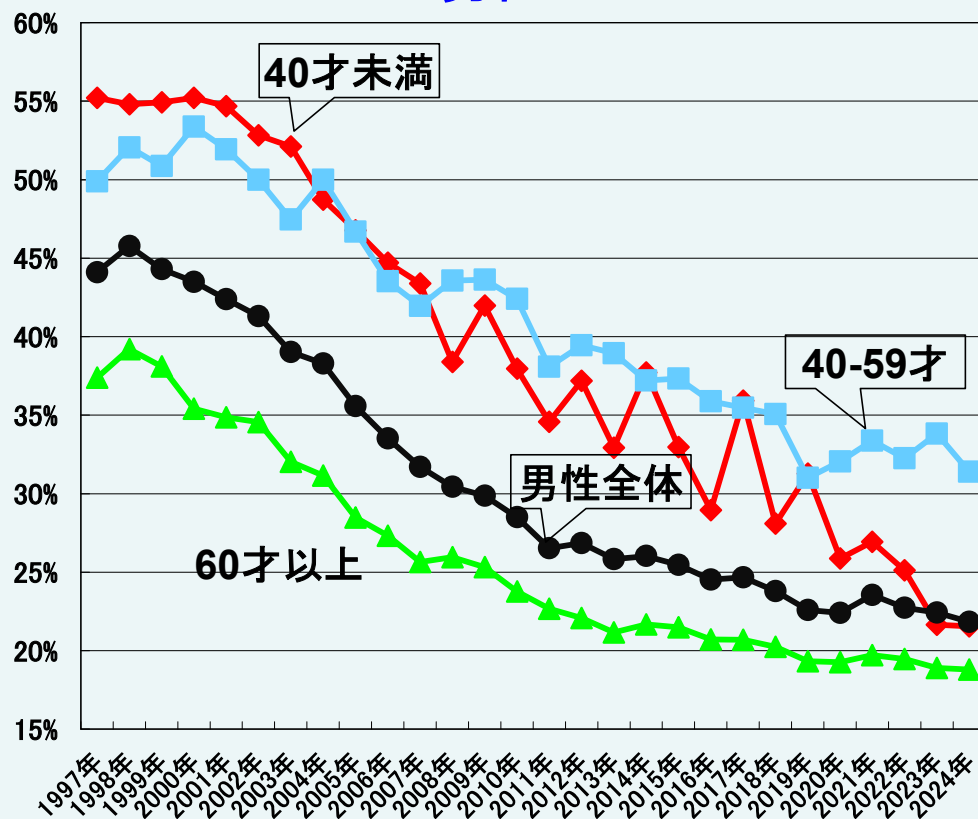


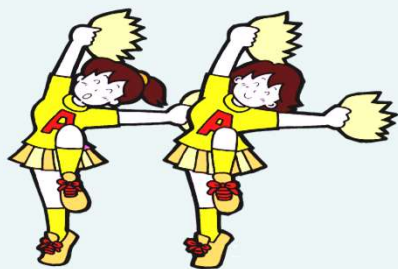
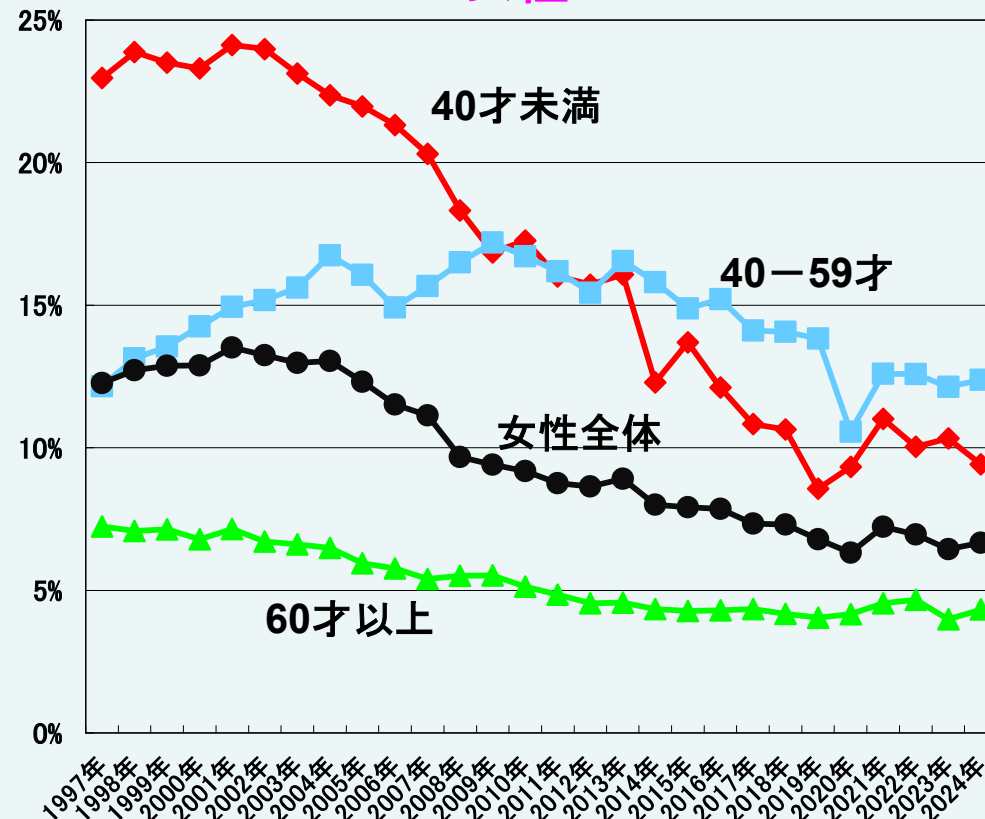
喫煙者は確実に減少！

守口市民健診における喫煙率の推移

男性



女性

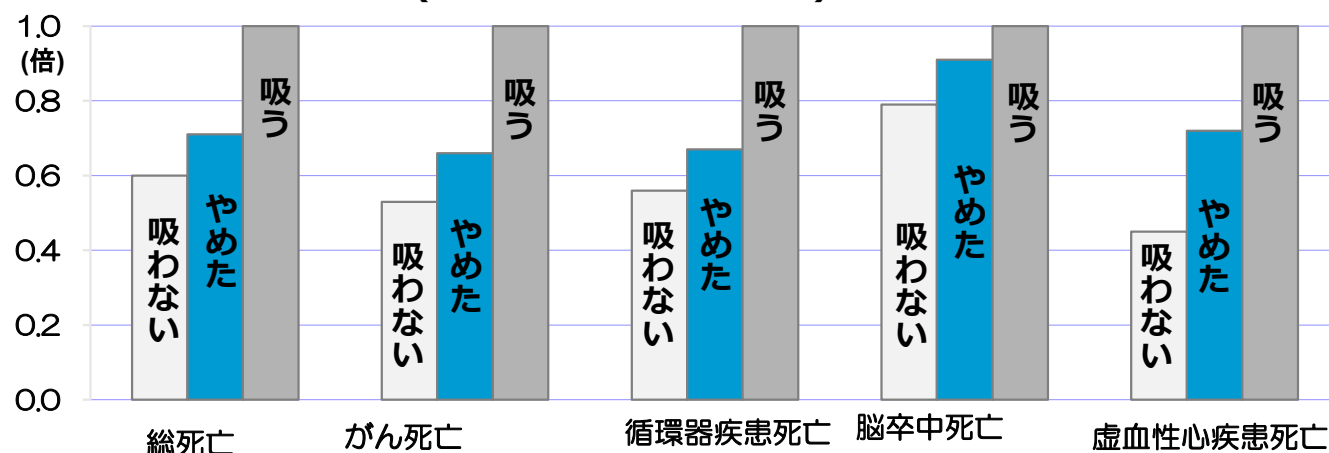


さあ、あなたもこれを機会に禁煙を始めましょう！

あなたならきっとできる！



タバコを止めたことによる死亡率の低下 (守口市、1997-2023年)



禁煙の効果は
确实、絶大



何度でも、
何度でも

失敗した経験があるあなた！

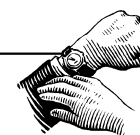
やってみよう。禁煙！実行のヒント

吸いたくなったら

- 15秒カウント*をしてみる
- 冷たいお茶や水、氷を口に含む
- 昆布やガムなどを食べる
- 歯みがきをする
- 散歩や軽い体操をする
- 吸えない場所へ移動する
- ゆっくり深呼吸する



* 1日60本吸っていた有名人が使った方法。吸いたくなったら、時計の針を眺めたり、頭の中で数を数えて15秒間気持ちをそらす。



たばこの「支配」から逃れて自由になりましょう！
楽になります

お金も貯まります

さらなるヒント：e-ヘルスネット > 喫煙 > 禁煙支援 > 禁煙の準備 - 禁煙7日前から行う、禁煙のコツを教えます！《準備編》を参考にしてください。注意！禁煙治療用アプリは2025年3月現在新規使用ができません

禁煙すると、イライラ、苦痛、不安、ふるえ、眠気などの様々な離脱症状が出現することがあります。禁煙補助薬の使用で離脱症状を軽減し、**楽に禁煙**できます。

《禁煙補助薬》

- ニコチンガム・・・ 薬局・ドラッグストアで販売
 - ニコチンパッチ・・・ 低濃度のものは薬局・ドラッグストアで販売(高濃度のものは医療機関で使用)
 - チャンピックス錠（内服薬）＊・・・医師の処方箋が必要
- * 2025年3月現在使用できませんが、本年内に使用再開予定。再開されたらお知らせします

《医療機関での禁煙》

多くの人に健康保険が適用されます
(1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上などの人)

禁煙外来

3か月間、計5回の診察が必要です



禁煙治療費用(診察料+薬代)の概算（費用は医療機関、薬局によって異なります。）

健康保険による 禁煙治療

3割自己負担の場合（1日20本の喫煙者では4～6週間分のたばこ代）
約12,000円～20,000円程度

自費による 禁煙治療

（健康保険診療対象外の人）
40,000～60,000円程度。（1日20本の喫煙者では約4ヶ月分のたばこ代）

《 禁 煙 サ ポ ー ト 実 施 医 療 機 関 》

令和 7 年 4 月 現在

No	医 療 機 関 名	所 在 地	T E L	保 険 治 療	実 費 治 療
1	大 島 医 院	竜田通 2 - 7 - 6	6991-2875	×	○
2	かじうらクリニック	大日町 3 - 25 - 17	6901-2995	○	×
3	北 原 医 院	大久保町 4 - 1 - 7	6902-3623	○	×
4	さくらクリニック	寺方錦通 1 - 10 - 3	6994-8739	○	×
5	佐 藤 外 科	金田町 1 - 71 - 13	6901-2777	○	×
6	森 口 医 院	大枝西町 15 - 8	6991-0593	○	×
7	頼 内 科 胃 腸 科	滝井元町 1 - 8 - 7 アスク滝井 1F	6991-6311	○	×
8	愛 泉 会 病 院	八雲中町2-4-26	6904-1313	○	×
9	守口生野記念病院	佐太中町6-17-33	6906-1100	○	×