

禁煙教室のお知らせ

「健康しもつけ 21プラン」のアンケート調査によると、男性の喫煙者は43.2%、女性は15.4%で女性の喫煙率は栃木県の平均よりも高い状況にあります。たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存性をもたらし自分の意思の力だけで直すことは難しいと言われてています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

■実施期間

10月から平成25年1月までの3か月間（原則）

■対象者

喫煙者（喫煙本数が今までに合計100本以上、または6か月以上吸っていて、かつ、この1か月間に、毎日もしくは時々吸っている者で、禁煙の実行を希望している方）

■実施内容

保健師や管理栄養士が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じたアドバイス・禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーライザーを使い呼気中の一酸化炭

素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、禁煙開始日を設定し、まずは3か月を目安に行います。その後、個別の状況に応じて面接・電話等での相談を行います。

■費用 無料

■定員 10名程度

■申し込み締め切り 10月10日（水）

■初回指導 10月17日（水）、18日（木）

■場所 午前10時～正午 さらら館

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(52) 11116



正しい禁煙とはおさらば 医師に相談して楽に禁煙しましょう

禁煙成功の秘訣は、「正しい方法」で禁煙することです。禁煙達成には「禁煙を開始する」、「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

我慢するつらい禁煙は過去の話、楽に禁煙する方法があるということを理解しましょう。

禁煙成功の秘訣は、「正しい方法」で禁煙することです。禁煙達成には「禁煙を開始する」、「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

我慢するつらい禁煙は過去の話、楽に禁煙する方法があるということを理解しましょう。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 11116

医療機関名	住所 電話番号	診療 受付時間	休診日 (祝日は休診)	禁煙薬の 補助薬の 処方・ 禁煙指導
海老原医院	小金井 5-26-10 ☎44-0163	9:00~11:30 15:00~17:30 (日曜のみ16:30まで)	金・月午後	○
小金井中央 病院	小金井 2-4-3 ☎44-7000	13:30~16:30 月曜:循環器科 火曜:循環器科 木曜:呼吸器科	水・金 土・日	○
ことうだ腎 クリニック	駅東 5-13-16 ☎44-8345	9:00~12:00	火・日	○
佐藤内科	石橋 839-14 ☎53-1305	9:00~12:00 14:00~18:30 (土曜のみ14:00~16:00)	木午後・日	○ 要予約
自治医科 大学附属 病院	薬師寺 3311-1 ☎44-2111	15:00~16:30 水曜のみ	月・火・木 金・土・日	○ 要電話 予約 ☎58-7467 14:00~16:00
若草 クリニック	緑 2-3291-1 ☎40-0123	8:30~12:30 14:30~18:30	水	○

詳しい治療内容・費用については、直接医療機関へご相談ください。

