

達成するまで～何度でもチャレンジしよう、禁煙！

禁煙をしたいと考えているあなたへ…



喫煙者のあなたへ質問です～

Q.喫煙歴は何年ですか？

Q.どんな場面・気分の時にたばこを吸いますか？



Q.一日の喫煙本数は？

Q.そもそも、なぜたばこを吸うのでしょうか？

禁煙に向けての4ステップ

ステップ ①

『何故たばこをやめたいのか？』を紙に書き出す～
禁煙をしたい理由を明確にすることで、自分自身を客観的に見つめ直すことができます。
度々見て確認することで禁煙を成功に導きます。

ステップ ②

禁煙を決意し実行に移す～
開始当初は、ニコチンの切れる禁断症状が出ますが、3日目ピークで、5日目にはほとんど無くなります。
ここが禁煙成功の分かれ道かも知れませんね？

ステップ ③

禁煙し始めたことを周囲の方々に知らせましょう～
禁煙を続けるには環境も大事になります。
周囲の方々にも是非、協力者になって貰いましょう。
一緒にチャレンジする仲間がいると更に良いかも？

ステップ ④

喫煙用具を思い切って処分しましょう～
たばこはもちろん、ライター・灰皿さえも思い切ってあなたの目の届く場所から処分し、周りにたばこの無い新しい環境を作ってみることも有効です。

たばこ・アルコール部会通信

Vol.1

知ってビックする話



家族旅行が毎年の恒例行事になる？！

毎日たばこ1箱購入する金額を換算すると
実に¥146,000/年になります。

⑨たばこ1箱を¥400として計算しています



たばこを吸うって、忙しいのね？！

ライターでたばこに火を点けてから消すまで
におよ5分。それって48分毎ってことです。

⑩生活時間16時間・1箱/日で計算しています

専門医に相談～禁煙外来



自己負担が3割の場合として、8～12週の期間で
おおむね¥13,000～¥20,000程度です。

健康保険を使った禁煙治療のスケジュールでは、
12週間で5回の診察を受けます。



禁煙外来とは…お医者さんのサポートを受けながら
医薬品を使って禁煙を実現する方法です。

市内でも多くの内科医院で実施しています。
費用は掛かりますが、禁煙の選択肢の一つです。