

あなたはどのタイプ？

- Aタイプ** 禁煙してみたいけど、禁煙できるか自信がない。
- Bタイプ** 過去に禁煙したけど失敗したことがある。
- Cタイプ** いつでも禁煙できるから、大丈夫。
- Dタイプ** 禁煙には興味がない。

Aタイプ

禁煙をサポートする方法がありますので、ご相談ください。

Bタイプ

新しい禁煙治療方法や禁煙を補助するお薬があります。まずは、ご相談ください。

Cタイプ

いつか禁煙するときのために、上手な禁煙方法を知ってください。

Dタイプ

明るい老後と大切な家族のために、禁煙を考えませんか。

年間約13万人がたばこが原因でなくなっていると報告されています。家族や健康のためにも禁煙について、一度考えてみませんか？

禁煙治療

喫煙本数が多く自分一人ではなかなかやめられない場合には、医師による禁煙指導を受けることも効果的です。**条件が合えば健康保険が使えます**ので、まずは、かかりつけ医にご相談ください。また、禁煙治療（禁煙外来）を行っている医療機関を検索することができます。

【禁煙外来検索】

日本禁煙学会	検索
すぐ禁煙	いい禁煙

など

禁煙に使われるお薬

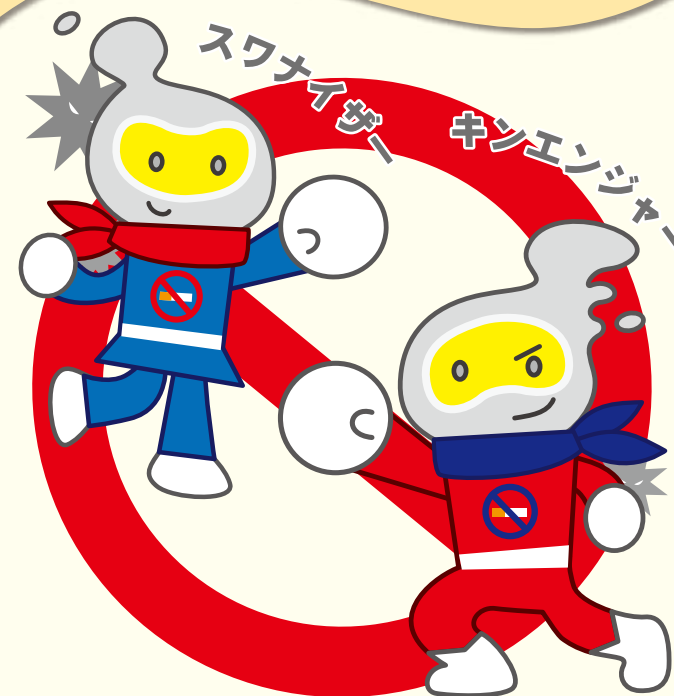
●飲み薬（バレニクリン）

ニコチンを含まない飲み薬です。喫煙による満足感やたばこのおいしさを感じにくくします。医師の処方せんが必要なお薬です。

●貼り薬、ガム（ニコチンガム、ニコチンパッチ）

ニコチンが皮膚や口腔粘膜から吸収されることで、禁断症状が抑えられます。薬局・薬店で購入できますが、禁煙外来で処方されるニコチンパッチは、条件が合えば健康保険が使えます。

喫煙者の方へ



No smoking!!