

あなたと大切なご家族のために

今こそ禁煙してみませんか？

たばこを吸うことは、がんだけではなく心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因となり、体全体へ悪影響を及ぼします。たばこは、一度吸うと強い依存性があり自分の意志だけでは辞めるのが難しいと言われています。

お得に・無理なく・禁煙に挑戦してみませんか？

町では、「禁煙したい！」という人を対象に禁煙治療費助成事業を実施しています。

◆助成内容

禁煙治療でかかった自己負担合計額の半額（上限1万円）

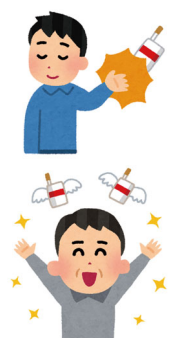
◆対象者

① 満20歳から35歳未満で喫煙している人

② 35歳以上で「1日の喫煙本数×年数」が200以上の人

◆助成の流れ

この事業を利用したい人は、禁煙外来治療を始める前に健康増進課で「禁煙自己宣言書」を記入し提出してください。



禁煙補助薬を利用すると、吸わないとイライラするなど症状を抑えながら、楽に禁煙成功率を上げることが出来ます。何度も禁煙に失敗している人、やめよう思っている人、やめよう踏み出せない人は、保健師などがサポートします。まずは健康増進課に相談ください。禁煙すると、次のようなメリットがあります。

- ①がんのリスク低下
- ②咳や痰が出なくなる
- ③食事が美味しく感じる
- ④お金がたまる

禁煙に成功した人の声



篠田 光太郎さん (森野)

●禁煙補助を使用したきっかけ
補助のことは、妻から聞いて知りました。ずっとたばこをやめたいと考えてはいてもなかなかやめられずにいましたが、たばこの値段が上がったことや、身近な人ががんになったことがきっかけで、禁煙外来を受診しました。

●大変だったこと

最初の1週間は、薬を飲みながら吸っていました。たばこがおいしくなくなってきた

●最後に一言

根性だしてやめましょう！

●禁煙をしてみても

たばこを辞めてから半年になります。お酒を飲んでも思いません。お酒を飲んだ時や、周りではたばこを吸っていても同じです。良かったことは、空気がご飯がおいしく感じ、偏頭痛もなくなりました。禁煙して浮いたお金で、家族で食事に行きたいです。

すごいな！ むし歯のない子

3月4日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、3人にむし歯がありませんでした。



佐々木 太吾くん (4町内)



大川原 咲翔くん (上野尻)



中田 陽彩くん (7町内)