

今年こそたばこを「やめたい」あなたへ



参加費
無料

オンライン 禁煙プログラム

禁煙外来を受診せずに、自宅や職場などでスマートフォンを使用し、
禁煙にチャレンジできるプログラムです。

禁煙の流れ

「禁煙補助薬による薬剤療法」と「専門家のオンライン面談による心理療法」の二刀流であなたの禁煙をサポートします。

スタート～2か月

禁煙補助薬が自宅に届き
身体的依存を緩和

3か月～6か月

アプリで継続的なフォロー

オンライン面談で
辛い時期をサポートします。

※スケジュールは一例
※インターネット通信費は利用者負担

禁煙効果

数日後

味覚や嗅覚が改善する
歩行が楽になる

2～12週間

血液循環が改善し
肺機能が高まる

1か月～

咳や息切れが減る

6か月

プログラム終了

- 自身と周囲の人の健康リスクの低減
- 経済的負担の軽減
- たばこの臭いが消える

参加概要

参加条件

- 1 満20歳以上の市民か市内に通勤・通学している
- 2 スマートフォンをお持ちでアプリを利用できる
- 3 本人が卒煙を希望している

定員 30名 (先着順) ※新規申込者優先

費用 無料 期間 6か月

申込開始日 6月13日 (金) 12:00～

申込 市公式ホームページの
申込フォームから



申込みはこちら

卒煙した人の声

オンライン
指導のおかげで
無理なく卒煙
できました。

卒煙した人の声

1日に
何時間も喫煙に
使っていた時間を、
趣味や大切な人との
時間に変わることが
できました。

卒煙した人の声

身体や衣服から
たばこの臭いが消え、
体調がよくなり、
経済的な余裕も
生まれました。

問合せ

生駒市健康課

生駒市東新町1-3 (セラビーいこま内)

☎ 0743-75-2255



たばこの煙は どうして体に悪いの？

たばこの煙には、ニコチンやタールを含む体に悪い物質が
たくさん含まれています。

たばこを吸っている本人だけでなく、まわりの人も病気になりやすい

たばこを吸う人



- 脳卒中
- 全身のがん
- COPD
- 心疾患
- 2型糖尿病
- 歯周病
- 肺に炎症が起こり、呼吸ができなくなる病気など

日本では、喫煙が原因で年間約13万人が死亡

たばこを吸わない人も煙を吸うと…



- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- ぜんそく
- 赤ちゃんが突然死してしまう病気(乳幼児突然死症候群)など
- 肺がん
- 肺炎

日本では、受動喫煙が原因で年間約1万5000人が死亡

加熱式たばこは、たばこじゃないし
体に悪くないって本当？

いいえ、加熱式たばこは、
れっきとした「たばこ」です！

加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を
電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入
するたばこ製品です。吸う人にも、周りの人にも
体に悪い影響を及ぼすと言われています。



たばこをすすめられたら…
はっきり断ろう！

自分が誘われたら、どう断る？

「たばこのにおいがきらいだから吸わない」
「体に悪いし、やめたほうがいいよ」
「ストレス解消ってウソだよ」
「お金がもったいないから
吸わない」



たばこは吸う人はもちろん吸わない人の体にも悪いんだね

周りに吸っている人がいたら禁煙が大切なことを伝えてあげよう！