

参加費
無料

やめたいと
思ったその日が
チャンスです

たばこを「やめたい」から「やめた」に変わる

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」を
組み合わせてあなたの禁煙成功を後押しします。

●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

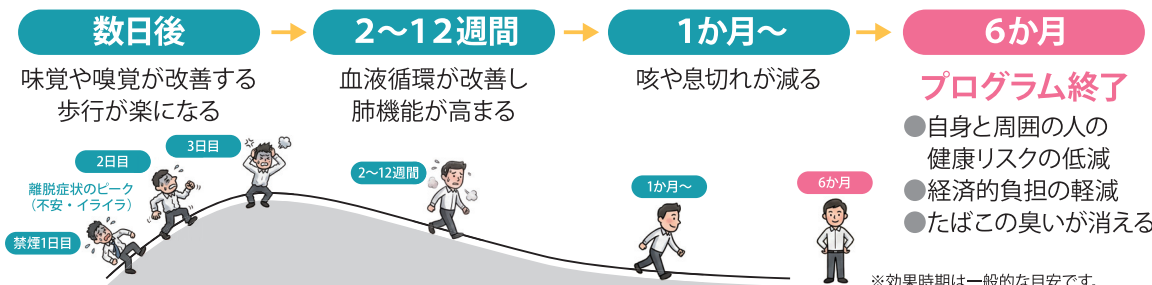
アプリで継続的なフォロー

オンライン面談で
つら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



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12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

何度も
禁煙に失敗して
いましたが、
専門家のサポートの
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
何十本を何年間も
吸っていたのに、禁煙
できて驚いています。
家族が喜んでくれて、
健康、お金、時間、
全てにおいて
得ました。



卒煙した人の声

体調や顔色が
良くなりました。
口臭や身体からたばこの
臭いもなくなりました。
また、食事もおいしく
感じています。



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



ターム けむり 毒

たばこの煙ってこんなに **こわい!**

～自分とまわりの人の体も守るために～

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の？

たばこを吸う人

- 息が苦しくなる
- せきが出やすくなる
- 体が疲れやすくなる



- 脳卒中
- 全身のがん
- COPD
- 心疾患
- 2型糖尿病
- 歯周病
- 肺がんは吸わない人の約4~5倍
- 肺に炎症が起こり、呼吸ができなくなる病気

などになりやすい

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)
- 肺がん
- 肺炎

などになりやすい

日本では、喫煙が原因で年間約13万人が死亡

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。



たばこはカッコいいものじゃない!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

お金ももたないから吸わない



1箱分(約600円)を毎日吸うと年間約22万円もかかります