

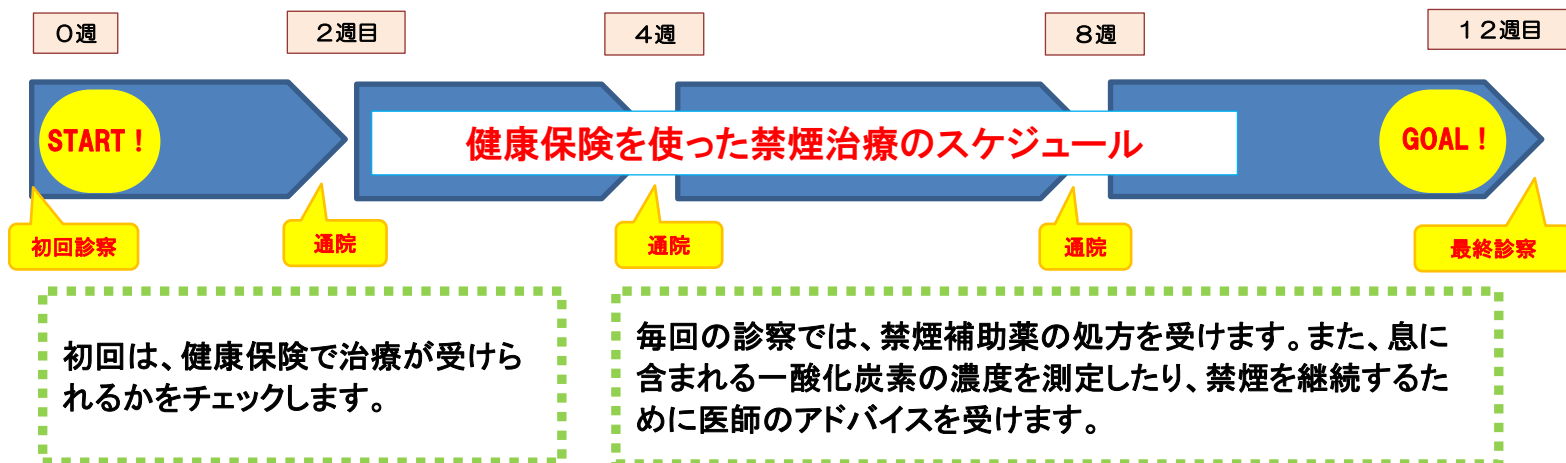
禁煙を成功させるために

タバコ依存症は病気です！！

一人で悩まずに**禁煙の薬**を使ったり、**医師に相談**してみるのも禁煙を成功させる秘訣です。

～ 禁煙治療ではどんなことをするの？ ～

健康保険を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。



禁煙治療を受けた人の3ヵ月時点での**禁煙成功率は8割**です！

～ 上手に使おう禁煙補助薬 ～

2021年夏頃から製薬会社の事情により販売停止となっている禁煙補助薬があります。事前に医療機関にお問い合わせください。

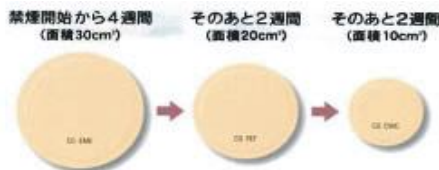
バレニグリン(飲み薬)

ニコチンを使わない飲み薬です。禁煙外来で処方され、保険診療で治療を受けることができます。ニコチン切れ症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくします。



ニコチンパッチ

パッチを皮膚に貼って使用します。ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れの症状を和らげます。禁煙外来などの保険診療で入手することができますが、小さいサイズは薬局で購入することもできます。



ニコチンガム

ニコチン入りのガムをかむことによって、ニコチン切れを紛らわします。薬局で購入することができます。



禁煙に関する主な相談窓口

千歳市保健福祉部
市民健康課市民健康係
24-0364
健康づくり課健康企画係
24-0768

千歳保健所

千歳市内で禁煙治療を行っている病院

尾谷内科	24-5121	千歳インター消化器・内科	25-5541
加藤内科クリニック	40-1110	千歳駅北クリニック	27-8000
古泉循環器内科クリニック	40-0022	千歳豊友会病院	24-4191
向陽台ファミリークリニック	48-5151	はせがわ内科クリニック	23-1000
しのめクリニック	22-6511	北陽ファミリークリニック	29-3388
市立千歳市民病院	24-3000	三上内科呼吸器科クリニック	40-0350