

禁煙 Q&A



Q. 意思が弱い人間だからやめられない？

A. 禁煙は、意思だけの問題ではありません。

喫煙は、ニコチンによる依存症です。

OnePoint

- 禁煙に成功した多くの方が、
3～4回の失敗を経験しています。
- たばこがやめられないのは、
ニコチンによる中毒性が主な原因です。
- 薬物療法やカウンセリングを受けることで、
禁煙を達成しやすくなります。
- 「ニコチン依存症」と診断されると、
健康保険により禁煙治療を受けることができます。
- 医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用し、
自力に比べて3～4倍成功しやすくなります。



詳しくは…
千歳市ホームページ
「たばこと生活習慣病」・禁煙のすすめ
を御参照ください。