

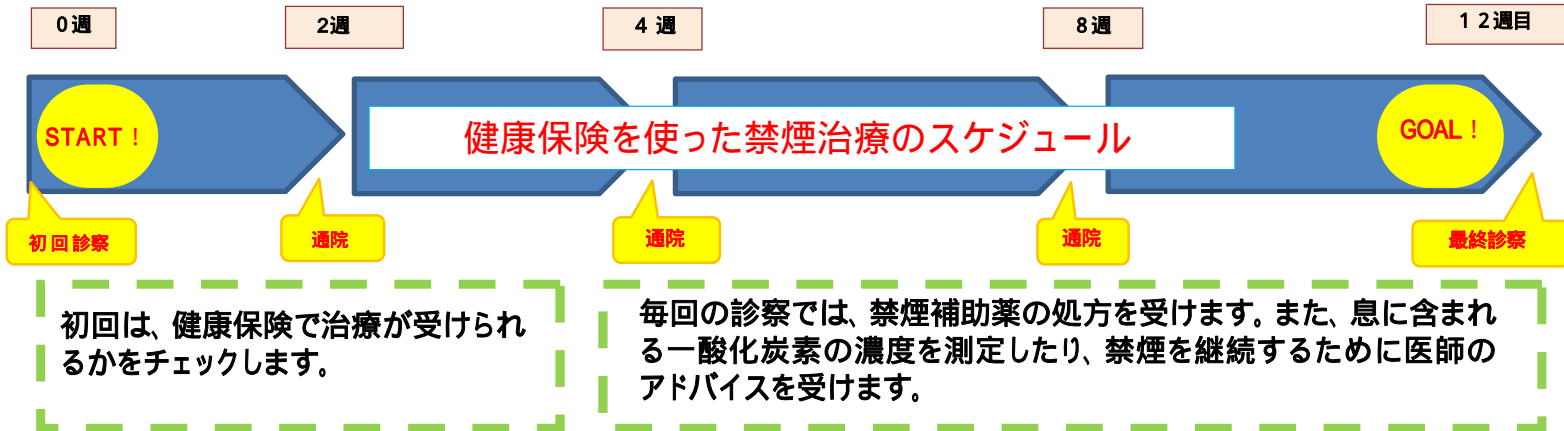
禁煙を成功させるために

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か？ ～

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 ～

バレニクリン(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
(北海道石狩振興局保健環境部千歳地域保健室)
23 - 3175

千歳市内で禁煙治療を行っている病院

梅ヶ丘クリニック	23 - 3755
市立千歳市民病院	24 - 3000
千歳豊友会病院	24 - 4191
三上内科呼吸器クリニック	40 - 0350
加藤内科クリニック	40 - 1110
千歳駅北クリニック	27 - 8000
はせがわ内科クリニック	23 - 1000
向陽台ファミリークリニック	48 - 5151