

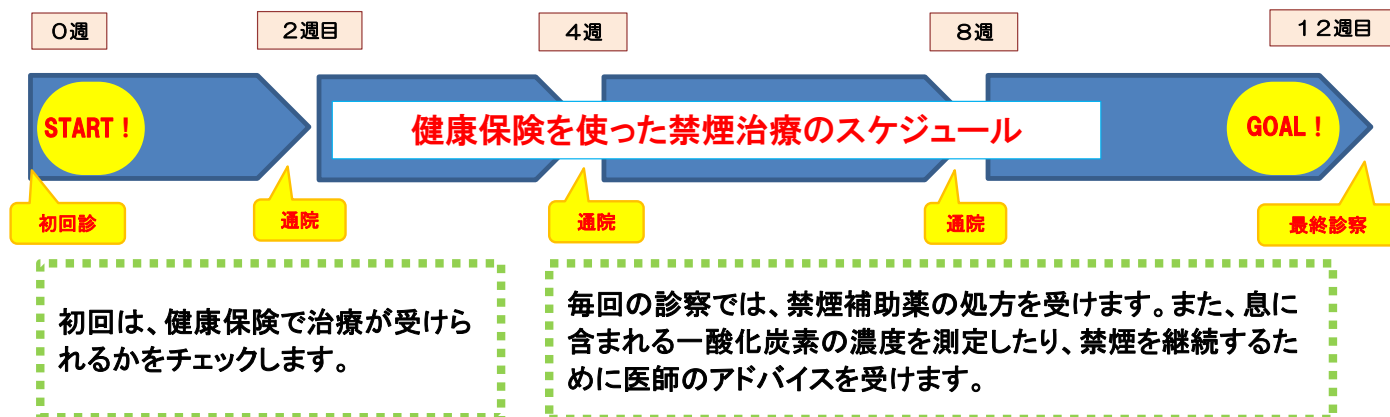
禁煙を成功させるために

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 ～

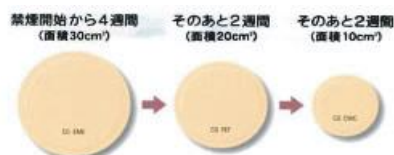
バレニグリン(飲み薬)

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

梅ヶ丘クリニック	22-3755	千歳インター消化器・内科	25-5541
尾谷内科	24-5121	千歳駅北クリニック	27-8000
加藤内科クリニック	40-1110	千歳豊友会病院	24-4191
古泉循環器内科クリニック	40-0022	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	北陽ファミリークリニック	29-3388
しののめクリニック	22-6511	三上内科呼吸器科クリニック	40-0350