

禁煙はおトクがいっぱい！

コラム21

たばこを吸っている方は、「禁煙してみようかな」と考えたことはありませんか。2人に1人はきっと、思ったことがあるはず（※）。でも、喫煙は「ニコチン依存」が関係するため、止めたくても止められないことがあります。

そんな時は**禁煙相談**や**禁煙治療**といったサポートを受けてみましょう！比較的スムーズに禁煙ができます。

あなた自身、そして周りの方の健康のため、**禁煙にチャレンジ**しませんか。 ※吹田市健康に関する市民意識調査 2019より

●禁煙するとこんなにいいことが！



1 お金がたまる

1日1箱吸っている場合

止めると1年で 約18万円（1箱500円で計算）もたまる！

2 体が健康になる

2～3か月後 心臓や血管などの循環機能が改善する

2～4年後 心疾患や脳梗塞などの発症リスクが顕著に下がる

3 魅力的になる

ニコチンによる肌のしみや、タールによる歯の汚れ、たばこの匂いが改善されるため、魅力がアップするかも！？

●禁煙治療で「楽に」「確実に」「安く」たばこが止められる！

禁煙補助薬などを使用した禁煙治療を受けると、比較的楽に、確実に禁煙できます。

市民の方には、治療費の一部助成制度（医療費の自己負担分のうち最大1万円を助成）があります。一度、相談してみませんか？

吹田市 禁煙支援

検索

