

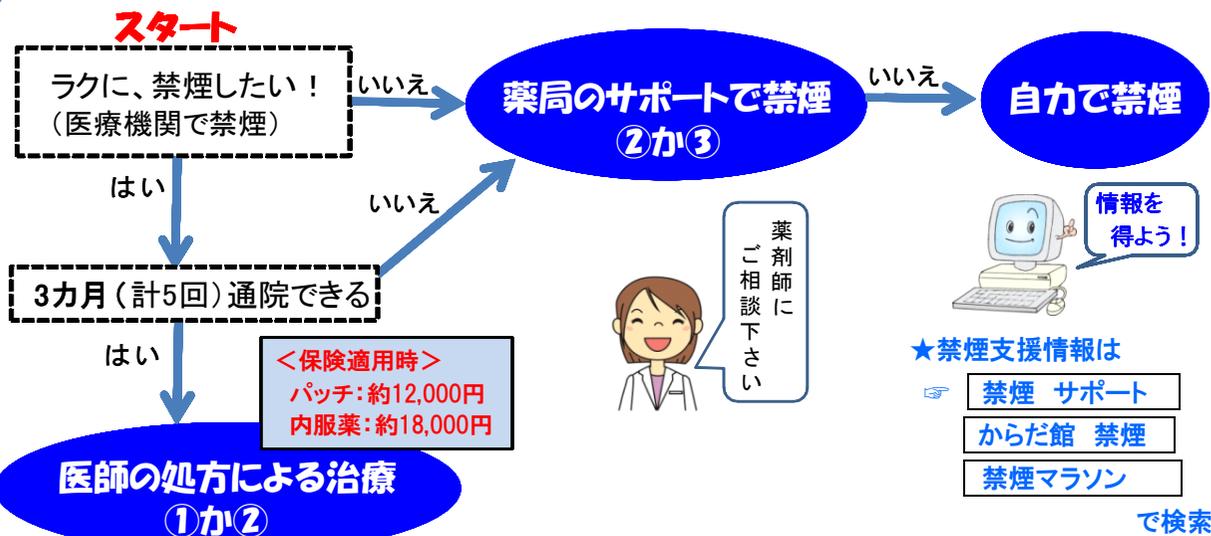


チャレンジを応援しています！



頑張るだけが禁煙ではありません。ラクにできる禁煙方法をご存じですか？

自分にあった方法とは？



<保険適用時>
パッチ:約12,000円
内服薬:約18,000円

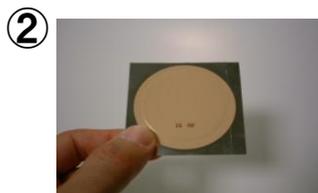
医師の処方による治療

①か②

※保険の適用には喫煙指数とニコチン依存度の条件を満たす必要があります。



禁煙内服治療薬



ニコチンパッチ



ニコチンガム

★禁煙治療を行っている医療機関は [庄内 禁煙](#) で検索

禁煙成功のカギ

- ① 禁煙開始日を決める
- ② 灰皿・ライター・灰皿を捨てる



誕生日からスタート



- ③ 吸いたくなった時の対処法を決めておく！

水や茶を飲む



糖分の少ないガムを噛む



体を動かす(体操・ウォーキングなど)



- ④ 喫煙者の近くに行かない
- ⑤ ごほうびプランを立てる



<連絡先> 鶴岡市健康課TEL(25)2731 酒田市健康課TEL(24)5733 三川町健康福祉課(35)7033 庄内町保健福祉課TEL(42)0147 遊佐町健康福祉課TEL(72)4111

発行 庄内保健所保健企画課 TEL0235(66)5476

