

禁煙したい人を 応援します！



たばこに含まれる「ニコチン」は
依存性が高く、
「自力でなんとかしよう」
「意思を強く持とう」と考えても
禁煙は難しいものです。
一人で悩まず、各種サポートを
利用しましょう。

健康長寿しまねのマスコミキャラクター
「まめなくん」



ご存知ですか？

条件を満たせば、**医療機関**での

禁煙治療に医療保険が適用されます。

詳しくは各禁煙治療実施医療機関へお問い合わせください。

県内で
禁煙治療が
受けられる
医療機関

医療機関一覧は
健康推進課
ホームページを
ご確認ください。



ご存知ですか？

島根県では、禁煙支援薬局が増え
ています。

禁煙支援薬局では**無料**で
禁煙相談や禁煙支援が
受けられます！

県内で
禁煙相談が
できる
禁煙支援薬局

登録薬局一覧は
健康推進課
ホームページを
ご確認ください。



禁煙にチャレンジしたい人に おすすめのアイテム！（禁煙手帳）

まめなくんの禁煙手帳は「たばこをやめてみようかな…」と思ったその日
から使える手帳です。

禁煙を手助けする耳より情報があり、「見て」「書き込めて」「確認できる」
便利な手帳です。

お問い合わせは、各保健所・島根県健康推進課まで。



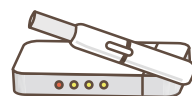
禁煙治療実施医療機関や薬局 を活用して“上手に”禁煙しましょう!



禁煙治療を受けると自分一人で行き組むより、
成功率が高まります。

(詳しくは裏面へ)

加熱式たばこについて 正しく知っていますか?



加熱式たばこの主流煙には、健康影響を与える
有害物質が含まれています!
禁煙へのステップではありません!



- ◆加熱式たばこの煙にも、発がん性物質をはじめとした化学物質が含まれています。
- ◆加熱式たばこの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性があります。
- ◆紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、ニコチン依存症に陥る可能性があります。

加熱式たばこに変えるのではなく、禁煙にチャレンジしましょう!

(参考:厚生労働省 加熱式たばこにおける科学的知見資料、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解資料)

喫煙が主な原因となる COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?

シーオーピーディー

COPDとは: たばこの煙などの有害物質が原因で、気道や肺が炎症を
起こし、肺の機能が低下する病気
主 な 症 状: 長く咳や痰がでる、階段の上り下りで息切れがする 等
主 な 原 因: COPDに罹患した人の約6割は喫煙が原因

気になる症状があれば医療機関を受診しましょう!!

