

5月31日は世界禁煙デー



5月31日～6月6日は禁煙週間

ご自身の健康のため、大切な人の健康のために
禁煙にチャレンジしてみませんか？



個人に合った禁煙法の紹介

※条件を満たせば
健康保険で禁煙治療を受けることができます

<p>医療機関で治療を受ける (飲み薬または貼り薬) ※持病がある人は必ず医師に相談しましょう。 医師の指示に従って治療を進めましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙本数が多い人 ・過去に禁煙して離脱症状が強かった人 ・禁煙する自信がない人
<p>薬局・薬店(貼り薬・ガム) ※用法用量などは薬剤師に相談しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙本数が少ない人 ・禁煙する自信が比較的ある人 ・忙しくて医療機関を受診できない人 ・保険適用の条件を満たさない人

望まない受動喫煙をなくすために ～マナーがルールに変わります～

受動喫煙とは

自分の意志にかかわらず、他人のたばこの煙を吸わされること。受動喫煙による、年間死亡者数は、推計1万5千人と言われています。

「改正健康増進法」

たばこを吸わない人の健康を守るための取組を強化し、望まない受動喫煙をなくすための法律ができました。

今まで、マナーとされていた喫煙時の配慮がルールとなりました！

今後、施設ごとに受動喫煙防止対策を講じることが義務となります！

※詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



ご理解とご協力をお願いします。

皆様の健康づくりに役立てていただくための
「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21 推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982