

禁煙するなら 今が チャンス！

禁煙治療費が
最大1万円も
安くなる!?

禁煙の取組をサポートするために、保険診療による禁煙治療を開始し、
原則5回の外来通院を終了した方に、最大**1万円**（ご本人が払った医療費のうち）を
助成します。

（※医療費の自己負担が3割の場合、保険診療による禁煙治療費は約1万3千円～2万円前後です）

1 チャレンジ申込み

※禁煙治療を既に開始されている方は、開始後1か月以内に申込み手続きをしてください。

2 禁煙治療スタート

3 禁煙治療終了

4 助成金申請

5 最大1万円GET！

【申込み方法】

禁煙治療開始前に保健センターの窓口へ提出。

必要なもの：①禁煙治療開始届
②アンケート

* 申込みは郵送、FAXでも可能です。

* 禁煙治療をすでに開始している場合は、

最初の禁煙治療受診日から1か月以内に申込みをお願いします。

* 過去にこの事業の助成を受けた方と生活保護を受給されている方は、対象となりません。

★申込み、助成金申請に必要な書類はホームページでダウンロード可能です。

【禁煙チャレンジ期間】

申込みから6か月以内に助成金の申請をお願いします。

（延長を希望されると3か月間延長されます。）

【助成金申請の方法】

禁煙治療終了後に保健センターの窓口で申請。

必要なもの：① 助成金交付申請書・助成金交付請求書

② 助成金申請時アンケート

③ 禁煙治療費を支払ったことがわかるすべての医療機関および薬局の領収書と明細書

④ 印鑑（認印可、スタンプ印不可）

⑤ ご本人名義の通帳

⑥ ご本人の健康保険証（コピーをとる際は記号と番号部分を消してください）

* 助成金申請は郵送でも可能です。

郵送の場合は①、②、③、⑥（③、⑥は写し）をご郵送ください。

対象

吹田市民（吹田市に住居登録がある方）

【問合せ先】〒564-0072 吹田市出口町19-2

吹田市立保健センター TEL: 06-6339-1212

吹田市立保健センター 禁煙チャレンジ

検索

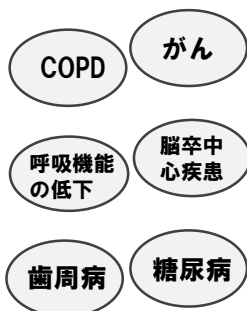
FAX: 06-6339-7075

たばこ

の影響を 理解していますか

／ 本人への影響 ／

／ 家族への影響 ／



※喫煙者が吸う煙よりも、たばこの火から立ち上がる煙のほうが、高い濃度で多くの有害物質を含みます。



Q.ベランダや換気扇の下で吸っているから大丈夫？

A.ベランダや換気扇の下で吸っていたとしても、室内に煙が流れることは防げません。受動喫煙防止のために禁煙しましょう。



Q.たばこをやめることがストレスになるからやめられない。

A.今までたばこを吸っていた人がやめると、ニコチン切れによりイライラや集中力低下などの離脱症状が出ますが、禁煙補助薬を使うとその症状を和らげることができます。



Q.本数を減らしたり、弱いたばこに変えるのは効果がある？

A.よけいに深く吸ってしまうため、体内に取り込まれる有害物質の量はむしろ増えるといわれています。



Q.禁煙に挑戦したことがあるが、失敗してしまった。

A.禁煙できないのは意思が弱いからではなく、ニコチン依存症が原因かもしれません。禁煙補助薬を使うと、「比較的楽に、確実に、安く」たばこをやめることができます。再喫煙してもあきらめず、いろいろな方法で何度もチャレンジしてください。

あなたと周りの方の健康のために
禁煙を広めていきましょう！



たばこから 子どもを守ろう！

子どもへのたばこの影響を知っていますか？



たばこには健康に悪影響を及ぼす有害物質が250種類以上含まれています。喫煙者が吸う煙よりも、たばこの火から立ち上がる煙のほうが、高い濃度で多くの有害物質を含みます。



Q.ベランダや換気扇の下で吸っているから大丈夫？

A.ベランダや換気扇の下で吸っていたとしても、室内に煙が流れることは防げません。受動喫煙防止のために禁煙しましょう。



Q.たばこをやめることがストレスになるからやめられない。

A.今までたばこを吸っていた人がやめると、ニコチン切れによりイライラや集中力低下などの離脱症状が出ますが、禁煙補助薬を使うとその症状を和らげることができます。

※妊娠中や授乳中の方は禁煙補助薬を使うことができません。

保健センターでは禁煙相談を**無料**で行っています。保健師が電話や面接で禁煙の取組みを継続的にサポートします。禁煙治療だけでは自信がないという方は、ぜひ保健センターまでお問い合わせください。(お問い合わせ先は裏面にあります。)

1人では
禁煙を続ける
自信がない方へ

たばこを やめようかなと 思ったことのあるあなたへ



たばこをやめると・・・

① お金が貯まる



たばこを1日1箱吸っている場合（1箱500円で計算）
2か月たつと… 約3万円
1年たつと… 約18万円
5年たつと… 約90万円以上!!



旅行や
趣味に！

② 身体が健康になる



禁煙20分後 血圧や脈拍が正常化し、手足の血行もよくなる
8時間後 血液中の酸素濃度が正常化し、心臓発作を起こす危険性が低下し始める
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が発症する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、もっときれいになります。

◆ 吸いたいときは動こう！

身体を動かしたり、深呼吸をしたりして積極的に身体を動かしましょう。口さみしいときはガムやお水などで紛らわせましょう。

◆ 周りの人に宣言しよう！

家族など周りの人に禁煙を宣言し、応援してもらおうと、頑張る支えになります。

◆ 禁煙は何度失敗しても大丈夫！

禁煙中にたばこを吸ってしまったからといって、禁煙をあきらめる必要はありません。失敗は成功のもと！何度も禁煙にチャレンジし、ご自身に合う禁煙の方法を見つけていきましょう。

