



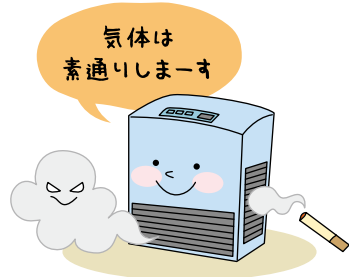
全面禁煙のお店や禁煙席を。

❖外出先では受動喫煙のないお店を選びましょう



狭い車内で喫煙すると、煙の濃度はとても高くなります。窓を開けてもすぐには戻りません。

❖子どものいる車内では吸わないで



空気清浄機では、煙の有害物質を取り除くことはできません。



子ども連れや女性客が増え、全体的にお客さんが増えました。

たばこの煙を吸わなくてよくなつたし、掃除が楽になりました。

### お店の方の声



### お客さんの声

寄せられた声をご紹介します。

お客さんに健康で快適な空間を提供しませんか。全面禁煙を実施している飲食業の方にアンケート調査を実施した結果、90%の方が「禁煙にして良かった」と回答されました。

### 飲食店の皆さんへ

### たばこを「やめたい」方へ

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」、たばこをやめられる(卒煙できる)時代になりました。

### ❖いろいろ選べる卒煙方法

#### 自力コース

- お茶や糖分の少ないガムを口にします。
- 身体を動かしたり、深呼吸したりする。
- 音楽を聴くなど、趣味に没頭する。
- 友人や家族との会話で気を紛らわす。

#### 薬局コース

- 薬局で卒煙グッズを購入する。
- 薬剤師に相談する。

#### ニコチンガム

ニコチンが含まれたガム。噛んでニコチンの禁断症状を一時的に解消する。

#### ニコチンパッチ

皮膚に貼りニコチンを摂取する。徐々に減らして依存症を解消する。

#### 医療機関コース

- 一部医療機関で、保険適用の条件を満たす方に、飲み薬などによる禁煙治療を実施しています。
- 治療を受けるための条件などは、健康課にご相談ください。

### 「ラクラク卒煙」通信講座

たばこって不思議なものでね。健康に良くないことは分かっているけど、なかなかやめることができません。長いつきあい、いろいろと思入れはあるでしょうが、そろそろ卒煙しませんか。「楽しく」参加できる通信講座です。ぜひお申し込みを！

#### ●講座プログラム

週	内容
第1週	・卒煙プロセスを知る ・卒煙を決心する ・喫煙習慣を分析する
第2週	・卒煙開始日を決める
第3週	・卒煙を実行する ・タバコの禁断症状に打ち勝つ
第4～6週	・卒煙を継続する

\*卒煙に成功し、計3回のレポートを提出いただいた方に「成功者証」をお送りします。

- ▼実施期間 2月1日(月)～3月14日(日) ▼定員 15名(先着順) ▼申し込み 1月4日(月)～15日(金)に電話またはFAXにて(FAXの場合は住所・氏名・電話番号を明記)
- ▼健康課(市役所内)
- ☎ 23局3515 FAX 23局3810
- ▼健康課(あつみライフランド内)
- ☎ 33局0386 FAX 33局0319