

## 今こそ禁煙！！～たばこの個別相談～

たばこが値上がりした今、禁煙をスタートさせるいい時期ではないでしょうか。「たばこをやめたい」、「今度こそ禁煙しよう」と思っている皆さん、禁煙できないのは意思が弱いからではありません。喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。意思が強い弱いの問題ではないのです。

「やめ方が分からない」、「やめたら太る」などと、あきらめないでください。たばこをやめようと考えていることが禁煙への大切な一歩です。自分一人で苦しんで失敗するよりも、禁煙のノウハウを知ること、禁煙への道が開けます。

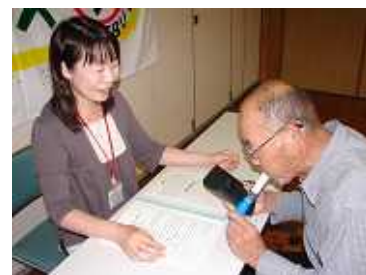
### 禁煙するとこんないいことがあります

酸素欠乏から解放され、体力アップ  
血の流れが良くなり、お肌がつやつやに  
せきやたんが出なくなる  
お金がたまる！？

たばこをやめようと思っている皆さん、保健師たちがお手伝いします。まずは、お電話ください。

内容：個別相談＝禁煙のノウハウを紹介します

たばこの検査（無料）＝呼気一酸化炭素濃度測定、  
尿中ニコチン濃度測定



申し込み・問い合わせ先：篠山市保健福祉部健康課（594-1117）