

# 自分に合った禁煙方法(①~④)を見つけましょう!

## ①医療機関の禁煙外来を受診する。



京都府内の禁煙治療医療機関  
(2017年7月1日時点)

○福知山市内の禁煙治療医療機関(保険適用の有無については各医療機関へ相談ください。)

医療機関	所在地	電話
京都ルネス病院	末広町4-13	22-3550
竹下医院	字天田193-2	22-2675
福井内科医院	篠尾930-4	25-3300
古川医院	字裏ノ南栄町86	22-4578
松山内科循環器科医院	字内記41-6	22-2889
古木内科医院	字長田小字長山459-99	27-6011
市立福知山市民病院	厚中町231	22-2101
渡辺医院	字牧490	33-3810
土佐医院	西本町154-2	23-6115
足立医院	字上新33-2	22-3695
市立福知山市民病院大江分院	大江町河守180	56-0138
ふくちやま協立診療所	字土1	20-2666

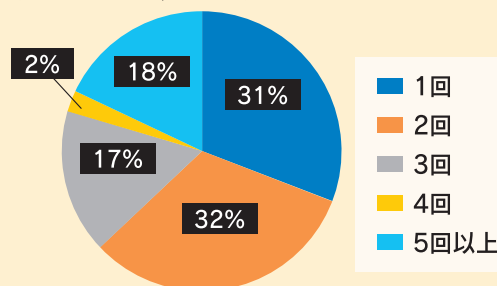


## 禁煙できない理由は?

禁煙できないのは、「ニコチン依存症」だからです。たばこの煙に含まれるニコチンが、麻薬やアルコールにも劣らない強い依存性をもつからです。ニコチン依存症は血液中のニコチンが一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう病気で治療が必要です。

## 禁煙治療は諦めないことが大事!

あなたは何回禁煙に挑戦しましたか?  
(n=禁煙挑戦者2,839解答)



参考: ファイザー株式会社「喫煙に対する全国意識・実態調査」より

## 禁煙治療のスケジュール



## ④福知山市の卒煙チャレンジ教室

- 内容:
- ・呼気中一酸化炭素濃度測定
  - ・尿中ニコチン検査
  - ・聞いてよかった! タバコの話
  - ・卒煙者からのメッセージ
  - ・参加者交流会
  - ・ご希望の人へ個別相談

場所: 福知山市中央保健福祉センター  
日時: 年2回 費用: 無料

\* 詳細はお問い合わせください。  
お問い合わせ・申込先: 福知山市健康医療課  
電話 (23-2788)

## 禁煙の薬

### ①飲む

ニコチンを含まない飲み薬

### ②貼る

ニコチンパッチ

### ③かむ

ニコチンガム

- ・医師が処方し健康保険等が使用できるのは①と②です。
- ・ニコチンガムと一部のニコチンパッチは、薬局で買える一般用医薬品で比較的楽に禁煙を成功へと導いてくれます。(薬剤師にご相談ください。)

## プチ情報(新型たばこ)

最近増えている「加熱式電子タバコ」は、たばこの葉を燃やさずに電気で暖め、抽出されたたばこの成分だけを吸う仕組みであり、燃焼させて煙を吸う従来の紙巻きたばここと違います。

しかし、通常の従来の普通のタバコと同様の有害物質(発がん性、ニコチン等)が含まれており、受動喫煙の観点からも危険と言われています。



参考: 一般社団法人日本禁煙学会

## ②医療機関や薬局薬剤師に相談する。

## ③インターネット

●厚生労働省  
最新たばこ情報



●NPO法人  
京都禁煙推進  
研究会



きょうと健康長寿推進福知山地域府民会議

平成30年3月作成

事務局: 京都府中丹西保健所 (中丹広域振興局健康福祉部)

問い合わせ先: 京都府中丹西保健所 TEL 0773-22-6381 FAX 0773-22-0429 (保健室)  
福知山市健康医療課 TEL 0773-23-2788 FAX 0773-23-5998