

岩倉市保健センターでの 禁煙サポート

たばこをやめたいとは思っているけど、なかなかきっかけがつかめなくて、
やめられない…

保健センターがあなたの禁煙をサポートします！

禁煙日を決めて、その後は月1回程度、面接・電話・手紙で保健師が個別に
サポートし、あなたの禁煙を応援します。

禁煙できたぞー！！

これまでに30名以上の方が
保健センターのサポートで
禁煙に成功しています☆



<対象> 禁煙したいと思っている人（岩倉市民）

<日程>

	日 時	内 容
1	初回指導	喫煙の健康への影響、ニコチン依存、禁煙の方法および効果の説明 タバコ検査（呼気チェック）
2	禁煙開始日決定	禁煙開始日を決めたら、保健センターへ電話。（禁煙日を決めなくても一度保健センターへ電話してください。）
3	禁煙日から3日後～1週間以内	面接にて「禁煙自己宣言書」の取り交わし タバコ検査
4	禁煙1ヶ月後	電話・手紙でアドバイス
5	禁煙2ヶ月後	電話・手紙でアドバイス
6	禁煙3ヶ月後	来所または電話・手紙でアドバイス 修了証をお渡しします。
7	禁煙6ヶ月後	禁煙継続についての確認

※ニコチンガム・ニコチンパッチを使わず禁煙をサポートします

<問合先> 健康課健康支援グループ 成人担当

（岩倉市保健センター TEL 37-3511）

