

あなたとあなたの大切な人の健康のために



# 禁煙について考えてみませんか？

タバコは意思が強ければやめられる！？ やめられないのは、単に意志の問題ではなく、ニコチンという薬物に依存した状態になっているからです。ニコチンによる身体的依存と習慣による心理的依存、この二つの依存のことをきちんと認識し、いかに対処するかが、禁煙成功のカギになります。

行動とタバコが密接に結びついた結果、  
タバコなしでは満足できない！

## 心理的依存

例えば…

目覚めの一服  
食後の一服  
何となく一服  
などの習慣

やめたい！

でも

やめられない！

## 身体的依存

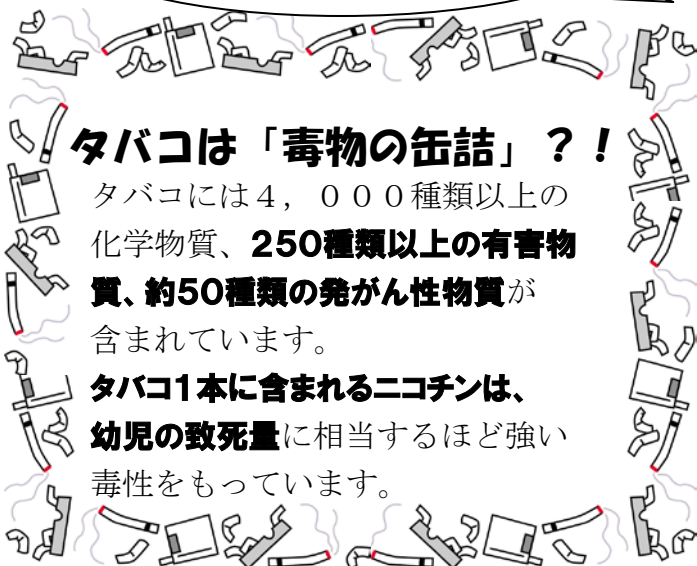
例えば…

目が覚める  
リラックスできる  
頭がさえる  
などのニコチンという薬物依存による錯覚

「ちょっとやめてみようかな…」と思ったら、ぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう。何回失敗したとしても、最後に成功したらいい、とにかく「やめてみようかな。」と思うことが最初の一步。

今は、禁煙外来や禁煙グッズなどもあるので、自分に合ったものを上手に活用しましょう。あなたとあなたの大切な家族のために、禁煙について考えてみませんか？

区役所でも禁煙支援を  
行っています



## 禁煙相談

時間：平日 9:00~16:30

場所：港北区役所

内容：個別相談（保健師）  
呼気中一酸化炭素濃度測定  
禁煙外来の紹介など

無料・予約制  
ご希望の方は下記へご予約ください。

メールなども活用して  
継続サポートします

問い合わせ 港北区福祉保健センター 健康づくり係 電話:540-2362