

禁煙で豊かな生活を

【禁煙効果】

- 其の一 健康寿命が延びる！
 - 其の二 肌の調子がよくなる！
 - 其の三 食べ物が美味しくなる！
 - 其の四 息切れしにくくなります！
 - 其の五 年間で約 18 万円が貯まる！
- その他にも沢山の良いことがあります！！

【禁煙のウソ？ホント？】

Q1. たばこを止めると必ず太るの？

たばこを止めて味覚や胃腸の調子が改善され、つい食べ過ぎたり、口寂しさから甘い菓子を口にしがちです。



禁煙後の食生活が以前と変わらなければ、極端に太ることはありません。

禁煙と一緒にバランスの良い食生活を始めてみませんか。

Q2. 禁煙三日坊主は意思が弱いから？



禁煙には、本人が「たばこを止める」と決心することが必要です。しかし、禁煙が三日坊主になるのは、必ずしも意思が弱いからではありません。

たばこの主成分であるニコチンの、身体に入れ続けることで止めることができなくなる性質（＝依存性）に困るからです。依存症は病気です。上手に、無理なく禁煙を始めたいときは、禁煙外来を受診するのも一つの方法です。

Q3. 禁煙成功の方法は、たばこの本数を少しずつ減らす？

禁煙は、決めた禁煙開始日から突然 0 本にするのが正解です。

たばこの本数を減らし、脳内のニコチンが少なくなっている時にニコチンを取り込むととても大きな満足感が得られるため、ますます吸いたくなります。



【新発田市内の禁煙治療に保険が使える医療機関】

（一般社団法人日本禁煙学会ホームページより抜粋）

※各医院、受診前に、電話で確認してから受診してください。

医療機関名称	郵便番号	所在地	電話番号	備考
平塚ファミリークリニック	957-0233	新発田市真野原 1719-4	0254-41-0011	
けんちゃんクリニック	957-0017	新発田市新富町 2-6-18	0254-24-8111	
城北クリニック	957-0067	新発田市中曾根町 1-3-25	0254-21-1171	
すずき医院	957-0057	新発田市御幸町 2-12-1	0254-20-5055	完全予約制
しばた心と体クリニック	957-0061	新発田市住吉町 4-8-26	0254-28-3200	事前電話が必要
新発田駅前ひらた内科クリニック	957-0055	新発田市諏訪町 1-2-11 イネしばた MINTO 館 2F	0254-22-1159	
みゆき町内科クリニック	957-0057	新発田市御幸町 4-6-2	0254-28-7901	