

# 卒煙プログラムのお知らせ！

**お父さん・お母さん！もうそろそろ**

**「卒煙」しましょうか？**

**「やめようかな～」「やめたいけど自信がない！」**

**・・・とひそかに思っていないませんか・・・**



## <プログラムの紹介>

- \*保健師があなたの日々の暮らしで実行できる卒煙プログラムを作成します（無料）
  - \*卒煙を始める日はあなたが決めます。
  - \*卒煙プログラムを行っている間、電話やメール・面接などで、あなたを応援します。一緒に頑張りましょう。
- また、ご希望の方には、羅臼町国保診療所での禁煙外来併用方法もご紹介いたします。
- \*プログラムはおよそ3ヶ月間です。

## <禁煙外来受診について>

- ①ニコチン依存症としての治療を行います（保険が適用されます）。
  - ②医師の診察・問診をしながら、お薬を処方します（張り薬または飲み薬）
  - ③定期的な受診が必要（初回・2週間後・4週間後・8週間後・12週間後）で、期間は約3か月で終了です。
- ※料金については、役場保健師または羅臼町国保診療所までお問い合わせください。



イラストは、タバコパッケージの健康警告デザインコンテストからの受賞作品です。

