



卒煙応援プログラムのお知らせ！

そろそろ3月・・・卒業シーズン到来！！

お父さん、お母さんも「卒煙」しませんか？

※卒煙＝タバコを卒業！！

<プログラムの紹介>

- *保健師があなたと相談し、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。
- *ご希望の方には、知床らうす国民健康保険診療所での禁煙外来併用方法をご紹介します。
- *プログラムはおよそ3カ月間です。

◎禁煙外来について

- ・ニコチン依存症としての治療のため、保険が適用されます。
- ・医師が診察・問診をしながら、お薬を処方します。
- ・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カ月で終了です。



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。

