

禁煙補助薬や医療機関で禁煙にチャレンジ!



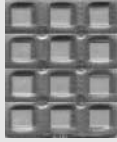
禁煙できないのは、ニコチン依存症が主な原因であり、意思の弱さではありません。

禁煙には、禁煙補助薬を使用すると効果的です。その方法にはいくつかあり、上手に利用するとあなたが思っているよりずっと楽に禁煙することができます。

禁煙補助薬の種類

詳しい使用方法や金額については、医療機関や薬局などにご相談ください。

ニコチンガム



吸いたくなったらニコチンガムをかんで、いらいら解消。

- ゆっくり約10回かむ
- ほおと歯ぐきの間に約1分おく
- これを30~60分くりかえす

薬局、ドラッグストア

ニコチンパッチ



シールを朝1枚貼るだけで、「吸いたい」気持ちを抑えてくれます。

- 貼る場所を毎日変える
- 皮膚の弱い人や汗をたくさんかく場合は不向き

市販と医療用があります。市販は、薬局、薬剤師のいるドラッグストア

内服薬



ニコチンを含まない内服薬、飲むだけ。たばこをおいしいと感じにくくします。

医療機関

禁煙治療に保険が使える医療機関

保険診療による禁煙治療には、喫煙本数や年数などの条件があります。条件、診療日、費用や治療期間などについては、医療機関にご確認ください。

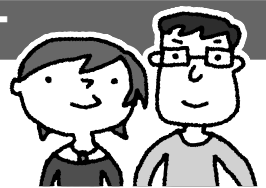
四万十市		宿毛市	
四万十診療所	☎37-6920	清谷医院	☎0880-63-2302
竹本病院	☎35-4151	筒井病院	☎0880-66-0013
四万十市立市民病院	☎34-2126	※出典：日本禁煙学会ホームページ (四国厚生局2013年12月3日入手分)	
幡多病院	☎34-6211		
西土佐診療所	☎52-1011		

【お問い合わせ】 幡多福祉保健所 健康障害課 ☎34-5120

6月は高知県の「男女共同参画推進月間」です

●男女共同参画ってなあに？

私たちは生まれる時に自分の性別を選ぶことはできません。それなのに、性別によって差別されたり、制限されたりするのはおかしいと思いませんか。



性別にかかわらず自分の進路を選択することができ、それぞれの個性や能力を生かせることができるのが「男女共同参画」です。仕事や家事、育児、介護、地域活動などの責任を分かち合い、社会のあらゆる分野に男女が共に参画できる男女共同参画社会をつくっていきましょう。

家庭で

- 家事、育児、介護など家庭の仕事を家族みんなで協力して支えあっていきましょう。
- 家や車の購入、子育てのことなど、重要なことを決めるときは、パートナーと話し合ってお互いの意見を聞きましょう。

職場で

- 意思決定の場に男女が対等に参画し、個性と能力を生かせる職場づくりをしていきましょう。
- 男性も女性も、仕事と子育てがバランスよく行える職場環境を整えましょう。

【お問い合わせ】 本庁 総務課 企画振興係 ☎43-2177(直通)