

禁煙するにはどうすればいいの？

吸いたい気持ちが高じたときの対処方法を考えておく。

吸いたいという欲求は3分前後で弱まります。

- 深呼吸してみる。
- お茶や水を飲みごまかす。
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ。
- 歯をみがく



吸えない環境を作り、吸いたい気持ちを起こりにくくしてみる。

- 灰皿やライターを捨てる。
- タバコが吸いたくなる場所を避ける。
- 喫煙者のそばにいかない。家族や友人達にそばでタバコを吸わないようにお願いする。



妊娠中に禁煙しても、**出産後半年以内**に再喫煙しやすい

頑張って禁煙できたので、このまま禁煙を継続していきましょう！

こんな時に気をつけて、上手に気持ちを切り替えましょう

- ・ 出産が終わった時 ・ 授乳が終了した時 ・ 育児でイライラした時
- ・ なんとなく気分が落ち込んでゆううつな時
- ・ 手持ちぶたさや家事の合間でボーッとした時



健康保険で禁煙治療が受けられます！！

禁煙治療は健康保険が使えます。（妊娠中や授乳中は、禁煙補助剤による治療はできません。）

禁煙を希望されるときは、医師・薬剤師にご相談ください。

☆相談窓口はこちら

私たちがあなたの禁煙を応援します！！禁煙外来の紹介も行っています。お気軽にご相談ください。

機関名	住所	電話番号
大阪府四條畷保健所	四條畷市江瀬美町1-16	072-878-1021
大東市地域保健課	大東市幸町8-1	072-874-9500
四條畷市立保健センター	四條畷市中野3-5-28	072-877-1231
交野市健康増進課	交野市天野が原町5-5-1	072-893-6405