



おおさき・くりはら

令和6年  
5月発行

No.146

# 北部健康かわら版

第3次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう

医療を  
上手に  
使って

## 今こそ禁煙しませんか

喫煙はさまざまながんをはじめ、多くの病気と関係しています。禁煙することは病気にかかるリスクを減らすほかに、たばこに使っていた時間やお金が有効活用できます。禁煙にチャレンジしてみませんか？

やめられない喫煙はニコチン依存症という病気  
のせいかもしれません。一定の要件を満たす方は健康  
保険を使った医療機関での禁煙治療を受けることができ  
ます。禁煙外来に行ってみませんか？

### 禁煙治療3つのメリット

比較的楽に

禁煙補助薬や  
デジタルツール等で  
禁断症状が抑えられる

たとえば



ニコチン  
パッチ  
(貼り薬)

禁煙治療用  
アプリ及び  
COチェッカー

より確実に

禁煙補助薬や  
カウンセリングで  
禁煙成功率  
2～3倍UP



あまりお金をかけずに

健康保険が使える場合は  
たばこ代(1日1箱喫煙)よりも  
治療費の方が安い



### 禁煙治療を受けるSTEP

STEP 1 禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

1



日本禁煙学会 禁煙外来 検索

医療機関の数

大崎地域 24 施設

栗原地域 7 施設

医療機関を  
見つけたら  
電話で  
予約・確認を！



5月31日は  
世界禁煙デーです



STEP 2 禁煙外来を受診する

2



標準禁煙治療プログラムは  
12週間・通院5回

禁煙するのに、  
遅すぎることはありません！

まずは！ お近くの禁煙外来は  
どこか調べてみてください。

お知らせ



4月からスタートしました！

第3次  
みやぎ21  
健康プラン



宮城県公式  
ホームページ

知って  
ますか？

イエローグリーン キャン  
ペーン

イエローグリーンは「受動喫煙を  
したくない・させたくない」  
というあなたの気持ちを表す色です。  
喫煙者に「タバコの煙を吸いたくない」とは  
なかなか伝えにくいので、黄緑色のリボンで  
さりげなく周りの人に伝えるものとして生まれました。



一般社団法人  
日本禁煙学会

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト  
「おおさき健康ナビ」もご活用ください！

おおさき健康ナビ 検索