

禁煙外来を充実させたい！

○「**卒煙**」までを患者さんと共有しよう！

禁煙外来担当医師・看護師・保健師で原案作成



* 医局勉強会の定期研修会で検討・承認



○医療者用・患者様用（日本禁煙学会「禁煙学」を参考に・・・）

結核予防会禁煙外来「クリティカルパス」完成（2017.6月）

患者さんの
目線で取り
組みたい



医療者用パス	禁煙治療保険診療用パス () チャンピックス () ニコチネルTTS	患者氏名： _____ 様	初回担当医師名： _____	初回担当看護師名： _____

【適応基準】ニコチン依存症管理料算定患者 【除外基準】重度の認知症、日本語の記載が不可能な者、その他、担当看護師が不適応と判断した者

年	初診 (/)	2回目 (/) 禁煙開始から2週間目 対面・オンライン	3回目 (/) 2回目から約2週間目 対面・オンライン	4回目 (/) 3回目から2~4週間目 対面・オンライン	5回目 (/) 禁煙から12週目
アウトカム 評価指標	(禁煙の必要性と保険診療の流れを理解する)	(禁煙開始後の問題点を把握し対処できる)	(禁煙経過の振り返りができる)		(禁煙継続への自信を持つことができる)
	身体：検査をすべて終了する	身体：離脱症状について振り返り表出できる	身体：体重増加が3kg未満である		身体：吸いたい気持ちに気にならないという言動がある
	精神：禁煙の必要性を言葉に出せる	精神：禁煙についての自信と自信のない部分	精神：禁煙経過から達成経験を表出できる		精神：禁煙継続について自信が80%以上だと言う
	社会：保険診療の流れを理解したという言動がある	言語化できる。	社会：目標 () を達成する		社会：継続サポートサービスの活用方法を知る
処方	□チャンピックス □1-3日0.5mg(朝1回)・4-7日1mg(朝・夕0.5mg) □8日目以降2mg(朝・夕1mg)	□チャンピックス □2mg(朝・夕1mg)	□チャンピックス □2mg(朝・夕1mg)	□チャンピックス □2mg(朝・夕1mg)	□チャンピックス 処方なし
	□ニコチネルTTS □ニコチネルTTS30 □ニコレット(個/日・なし)	□ニコチネルTTS □ニコチネルTTS30 □ニコレット(個/日・なし)	□ニコチネルTTS □ニコチネルTTS20/ニコチネルTTS30 □ニコレット(個/日・なし)	□ニコチネルTTS → 処方なし □ニコレット(個/日・なし)	□ニコチネルTTS → 処方なし
	○禁煙開始日設定 (年 月 日)	○禁煙開始後の問題点の把握	○禁煙開始後の問題点の把握	○禁煙開始後の問題点の把握	○保険診療が1年後に出来ることを伝える
	○禁煙宣言書記入	○副作用・離脱症状のチェック	○副作用・離脱症状のチェック	○副作用・離脱症状のチェック	○卒煙に対する称賛
	○基礎疾患からの動機づけ	○称賛	○称賛	○禁煙薬からの離脱が可能であることを伝える	○卒煙証書授与
治療 カウンセ リング	○禁煙動機の明確化	○禁煙経過の聞き取り □自信の評価	○禁煙経過の聞き取り	○禁煙経過、継続のための問題点の把握と解決策	○全禁煙経過の振り返り
	○動機の強化	○禁煙の称賛 □禁煙の自信がない理由	○禁煙の効果を確認	○禁煙の効果を確認	○禁煙の称賛、自立への支援
	○吸いたい気持ちの対処法	○再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる	○体重コントロール □ストレスについて相談	○体重コントロール □ストレスについて相談	○再喫煙のリスク場面の確認とその対処法
	○禁煙手帳の使い方	○自信の強化	○再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる	○禁煙継続への自信の強化	○継続支援サービスの紹介
○呼気CO測定	ppm	ppm	ppm	ppm	
○食事量の変化	□3食/日 □その他	□3食/日 □その他	□3食/日 □その他	□3食/日 □その他	□3食/日 □その他
○排泄のパターンの変化	____回/____日(自然・服薬)	____回/____日(自然・服薬)	____回/____日(自然・服薬)	____回/____日(自然・服薬)	____回/____日(自然・服薬)
指導 薬剤師	○薬剤指導	○薬剤指導	○薬剤指導	○薬剤指導	○薬剤指導



初 回

2週間後

治療	カウンセリング	医師	<input type="checkbox"/> 禁煙開始日設定（ 年 月 日）	<input type="checkbox"/> 禁煙開始後の問題点の把握	<input type="checkbox"/> 考
			<input type="checkbox"/> 禁煙宣言書記入	<input type="checkbox"/> 副作用・離脱症状のチェック	<input type="checkbox"/> 番
			<input type="checkbox"/> 基礎疾患からの動機づけ	<input type="checkbox"/> 称賛	<input type="checkbox"/> 利
		看護師	<input type="checkbox"/> 禁煙動機の明確化	<input type="checkbox"/> 禁煙経過の聞き取り <input type="checkbox"/> 自信の評価	<input type="checkbox"/> 考
			<input type="checkbox"/> 動機の強化	<input type="checkbox"/> 禁煙の称賛 <input type="checkbox"/> 禁煙の自信がない理由	<input type="checkbox"/> 考
			<input type="checkbox"/> 吸いたい気持ちの対処法	<input type="checkbox"/> 再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる	<input type="checkbox"/> 体
			<input type="checkbox"/> 禁煙手帳の使い方	<input type="checkbox"/> 自信の強化	<input type="checkbox"/> 再

医療者用パス	禁煙治療保険診療用パス	患者氏名： _____ 様	初回
	<input type="checkbox"/> チャンピックス <input type="checkbox"/> ニコチネルTTS		

【適応基準】ニコチン依存症管理料算定患者 【除外基準】重度の認知症、日本語の記載が不可能な者、その他、担当看

_____年		初診 (____ / ____)	2回目 (____ / ____) 禁煙開始から2週間目	3
			対面・オンライン	
アウトカム評価指標		<input type="checkbox"/> 禁煙の必要性と保険診療の流れを理解する <input type="checkbox"/> 身体検査をすべて終了する <input type="checkbox"/> 精神：禁煙の必要性を言葉に出せる <input type="checkbox"/> 社会：保険診療の流れを理解したという言動がある	<input type="checkbox"/> (禁煙開始後の問題点を把握し対処できる) 身体：離脱症状について振り返り表出できる 精神：禁煙についての自信と自信のない部分 社会：再喫煙のリスクを予測できる	身体 精神 社会
治療	処方	<input type="checkbox"/> チャンピックス <input type="checkbox"/> 1-3日0.5mg(朝1回)・4-7日1mg(朝・夕0.5mg) <input type="checkbox"/> 8日目以降2mg(朝・夕1mg)	<input type="checkbox"/> チャンピックス <input type="checkbox"/> 2mg(朝・夕1mg)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> ニコチネルTTS <input type="checkbox"/> ニコチネルTTS30 <input type="checkbox"/> ニコレット(____ 個/日・なし)	<input type="checkbox"/> ニコチネルTTS <input type="checkbox"/> ニコチネルTTS30 <input type="checkbox"/> ニコレット(____ 個/日・なし)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> 禁煙開始日設定(____ 年 ____ 月 ____ 日) <input type="checkbox"/> 禁煙宣言書記入 <input type="checkbox"/> 基礎疾患からの動機づけ	<input type="checkbox"/> 禁煙開始後の問題点の把握 <input type="checkbox"/> 副作用・離脱症状のチェック <input type="checkbox"/> 称賛	<input type="checkbox"/> 券 <input type="checkbox"/> 福 <input type="checkbox"/> 利
		<input type="checkbox"/> 禁煙動機の明確化 <input type="checkbox"/> 動機の強化 <input type="checkbox"/> 吸いたい気持ちの対処法 <input type="checkbox"/> 禁煙手帳の使い方	<input type="checkbox"/> 禁煙経過の聞き取り <input type="checkbox"/> 自信の評価 <input type="checkbox"/> 禁煙の称賛 <input type="checkbox"/> 禁煙の自信がない理由 <input type="checkbox"/> 再喫煙のリスクを予測し、対策を立てる <input type="checkbox"/> 自信の強化	<input type="checkbox"/> 券 <input type="checkbox"/> 券 <input type="checkbox"/> 体 <input type="checkbox"/> 再
○呼気CO測定		_____ ppm	_____ ppm	
○食事量の変化		<input type="checkbox"/> 3食/日 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 3食/日 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 3
○排泄のパターンの変化		_____回/_____日(自然・服薬)	_____回/_____日(自然・服薬)	
指導	薬剤師	<input type="checkbox"/> 薬剤指導	<input type="checkbox"/> 薬剤指導	<input type="checkbox"/> 券



禁煙外来を受診される方へ

様

○禁煙外来によるこそ、禁煙外来では3ヵ月間に5回の禁煙プログラムを行っています。

*予定日に来所できない、または予定日を過ぎてしまった場合はご連絡ください。(受付時間 8:30~17:15 ※土・日・祝休)

() 複十字健診センター (仙台市青葉区中山吉成2丁目3-1) 電話:022-719-5161

() 健康相談所 興生館 (仙台市青葉区宮町1丁目1-5) 電話:022-221-4461



宮城県結核予防会 禁煙外来スタッフ一同

*あなたの目標とセルフチェックリスト

	初 診 /	2回目(2週間後) (受診予定日 /)	3回目(4週間後) (受診予定日 /)	4回目(8週間後) (受診予定日 /)	5回目(12週間後) /
あなたの目標	・保険診療の流れを理解 ・離脱症状を理解と対処法を考える	・禁煙開始後の問題点の把握と対処法 ・再喫煙のリスクについて考える	・禁煙の効果を実感しましょう! ・禁煙経過を振り返り自信を深めましょう!		・禁煙継続の自信を80%以上に保ちましょう! 卒煙!
体 調	() よい () 悪い	() よい () 悪い	() よい () 悪い	() よい () 悪い	() よい () 悪い
体 重	身長 _____cm 体重 kg (BMI)	体重 kg (BMI)	体重 kg (BMI)	体重 kg (BMI)	体重 kg (BMI)
血 圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
食事量の変化	() 3食食べる () 食べる量が増えた	() 3食食べる () 食べる量が増えた	() 3食食べる () 食べる量が増えた	() 3食食べる () 食べる量が増えた	() 3食食べる () 食べる量が増えた
排便の回数	1日 回 (便秘 あり・なし)	1日 回 (便秘 あり・なし)	1日 回 (便秘 あり・なし)	1日 回 (便秘 あり・なし)	1日 回 (便秘 あり・なし)
喫煙状況	() 禁煙継続 () 喫煙 *最終 _____ 時間 _____ 本	() 禁煙継続 () 喫煙 *最終 _____ 時間 _____ 本	() 禁煙継続 () 喫煙 *最終 _____ 時間 _____ 本	() 禁煙継続 () 喫煙 *最終 _____ 時間 _____ 本	() 禁煙継続 () 喫煙 *最終 _____ 時間 _____ 本
禁煙の自信	%	%	%	%	%
服薬後	離脱症状 ⇒	イライラ ・ 頭痛 ・ めまい	イライラ ・ 頭痛 ・ めまい	イライラ ・ 頭痛 ・ めまい	イライラ ・ 頭痛 ・ めまい
	副作用 ⇒	咳部刺激・吐き気・倦怠感・採痔感・発疹 睡眠障害・抑うつ・その他 ()	咳部刺激・吐き気・倦怠感・採痔感・発疹 睡眠障害・抑うつ・その他 ()	咳部刺激・吐き気・倦怠感・採痔感・発疹 睡眠障害・抑うつ・その他 ()	咳部刺激・吐き気・倦怠感・採痔感・発疹 睡眠障害・抑うつ・その他 ()
	禁煙の効果 ⇒	咳が止まる・息切れの改善・肌改善 味覚の改善・お金が貯まる	咳が止まる・息切れの改善・肌改善 味覚の改善・お金が貯まる	咳が止まる・息切れの改善・肌改善 味覚の改善・お金が貯まる	咳が止まる・息切れの改善・肌改善 味覚の改善・お金が貯まる
吸いたい回数	0:全く感じない 1:1日1回もない 2:1日1~4回ある 3:1日5回以上ある 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
吸いたい強さ	0:全く感じない 1:なんとなく口寂しい程度 2:がまんすれば乗り越えられる 3:吸いたくてたまらない 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
再喫煙のリスクと対処	・どんな時? 対策→	・どんな時? 対策→	・どんな時? 対策→	・どんな時? 対策→	・どんな時? 対策→
質問メモ					

プログラムを行っています。

応援します！

場合はご連絡ください。（電話：022-719-5161 AM8:30~PM17:15 ※土・日・祝休）



宮城県結核予防会 禁煙外来スタッフ一同

場合によっては内容を変更することがあります。

**※お客様用には
連絡先と担当名を
書いて渡します。**

2回目（2週間後） /	3回目（4週間後） /	4回目（6週間後） /	5回目（8週間後） /
<ul style="list-style-type: none"> 禁煙開始後の問題点の把握と対処法を 考えましょう！ 再喫煙のリスクについて考えましょう！ 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙の効果を実感しましょう！ 禁煙経過を振り返り自信を深めましょう！ 		<ul style="list-style-type: none"> 禁煙継続の自信を80%以上に 保ちましょう！
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙状況の確認 体重測定 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙状況の確認 体重測定 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙状況の確認 体重測定 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙状況の確認 体重測定

宮城県結核予防会のお薬なしの禁煙外来①

公益財団法人 宮城県結核予防会 2021. 4月

「**卒煙**」を考えはじめたあなたへ



～「**72時間**」準備して対処すれば禁煙できるって本当?～

※各質問に答えて合計点数を出してみましょう (FTND指数)

	質 問	0点	1点	2点	3点
1	1日のタバコの本数は?	10本	11～21本	21～30本	31本以上
2	起床時からたばこを吸うまでの時間は?	1時間以降	1時間以内	30分以内	5分以内
3	どちらのタバコが最も我慢しにくいですか?	右記以外→	朝起きた時の目ざめの1本		
4	タバコを吸う回数は午前と午後のどちらが多いですか?	午 後	午 前		
5	禁煙の場所で喫煙を我慢するのは難しいですか?	いいえ	は い		

Q1 離脱症状（禁断症状）への対処法は？

A 離脱症状は、意志の弱さではありません。脳をニコチン依存から引き離すよう“対処方法”を準備しておきましょう

- 吸いたくてたまらない、イライラする →冷たい水やお茶を飲む、深呼吸する
- 身体がだるい、眠い →散歩や体操等の軽い運動をする、シャワーを浴びる
- 口さびしい →歯をみがく、糖分の少ないアメやガム、干し昆布をかむ
- 気分が落ち込む、眠れない →音楽を聴く、お香やアロマテラピーを楽しむ
- 同僚から1本勧められたら →「たばこは卒業することにした」と伝えましょう

Q2 努力してみたけれど禁煙が続けられません

A ニコチンが抜けた数ヶ月後であっても、習慣化した依存のため再喫煙の誘惑があります。

- 対処法1 禁煙外来を利用しましょう。薬剤を使って、より楽に禁煙できます。

宮城県結核予防会のお薬なしの禁煙外来②

2018/06/08 版

やればできる

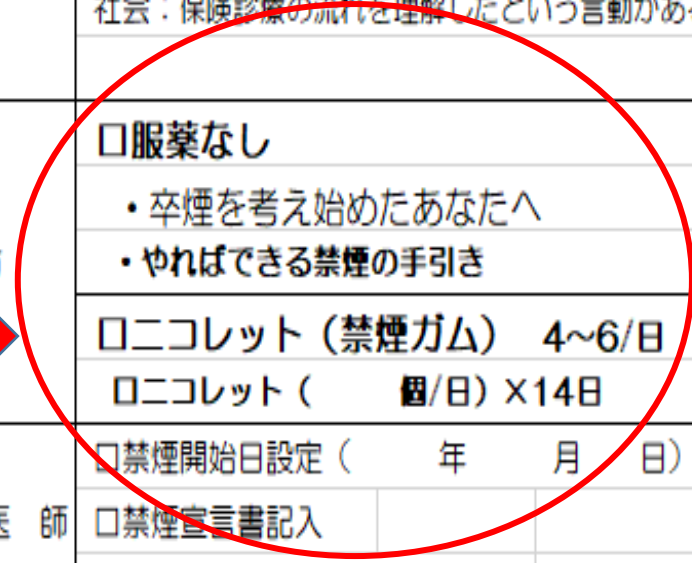
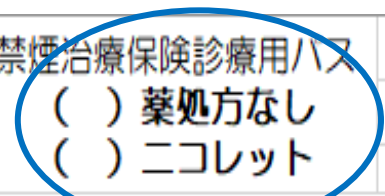
禁煙の手引き

心の中の3つの鎖を解放してタバコから自由になろう

- | | |
|---|----|
| ☆あなたに知って欲しい「たばこを簡単に卒業する方法
～なぜ禁煙はむずかしいのか？ どうすれば簡単にできるのか？～ | 1 |
| ☆禁煙の手引き(その1)
～決意をあらたにして自分の喫煙パターンを知り、引き金とその対処法を考える～ | 5 |
| ☆禁煙の手引き(その2)
～喫煙の禁断症状をのりきるために運動やストレス対処法を実行する～ | 9 |
| ☆禁煙の手引き(その3)
～誘惑とたたかい、「1本だけ」に負けないようさまざまな対処法を実行する～ | 13 |
| ☆禁煙の手引き(その4) | 17 |

医療者用パス		禁煙治療保険診療用パス () チャンピックス () ニコチネルTTS	患者氏名：
【適応基準】ニコチン依存症管理料算定患者			
_____年	初診 (/ /)		
アウトカム 評価指標	(禁煙の必要性和保険診療の流れを理解する)		
	身体：検査をすべて終了する		
	精神：禁煙の必要性を言葉に出せる		
	社会：保険診療の流れを理解したという言動がある		
処 方	<input type="checkbox"/> チャンピックス		
	<input type="checkbox"/> 1-3日0.5mg(朝1回)・4-7日1mg(朝・夕0.5mg)		
	<input type="checkbox"/> 8日目以降2mg(朝・夕1mg)		
	<input type="checkbox"/> ニコチネルTTS <input type="checkbox"/> ニコチネルTTS30		
		<input type="checkbox"/> ニコレット (個/日 ・ なし)	
台 録	医 師	<input type="checkbox"/> 禁煙開始日設定 (年 月 日)	
		<input type="checkbox"/> 禁煙宣言書記入	
		<input type="checkbox"/> 基礎疾患からの動機づけ	

医療者用パス		禁煙治療保険診療用パス () 薬処方なし () ニコレット	患者氏名：
【適応基準】ニコチン依存症管理料算定患者			【除外基準】重度の認知
_____年	初診 (/ /)		
アウトカム 評価指標	(禁煙の必要性和保険診療の流れを理解する)		
	身体：検査をすべて終了する		
	精神：禁煙の必要性を言葉に出せる		
	社会：保険診療の流れを理解したという言動がある		
処 方	<input type="checkbox"/> 服薬なし		
	・ 卒煙を考え始めたあなたへ		
	・ やればできる禁煙の手引き		
	<input type="checkbox"/> ニコレット (禁煙ガム) 4~6/日		
		<input type="checkbox"/> ニコレット (個/日) ×14日	
治 療	医 師	<input type="checkbox"/> 禁煙開始日設定 (年 月 日)	
		<input type="checkbox"/> 禁煙宣言書記入	
		<input type="checkbox"/> 基礎疾患からの動機づけ	



副作用の確認もお薬なし仕様に・・・

副作用	腹部膨満・嘔気・倦怠感・掻痒感・発疹
	睡眠障害・抑うつ・貼り部かぶれ・その他



副作用 (禁煙ガム使用時)	<u>口内炎</u> ・ <u>喉の痛み</u> ・吐き気・嘔吐・胸やけ
	腹部不快感・食欲不振・下痢・発疹・かゆみ
	めまい・動悸・その他

患者用パスもお薬なし仕様に・・・

喫煙状況	() 禁煙継続	() 禁煙継続	()
	() 喫煙 *最後 時頃 本	() 喫煙 *最後 時頃 本	()
禁煙の自信	%	%	
服薬後	離脱症状 ⇒	イライラ ・ 頭痛 ・ めまい	
	副作用 ⇒	腹部膨満・吐き気・倦怠感・掻痒感・発疹 睡眠障害・抑うつ・その他 ()	
	禁煙の効果 ⇒	咳が止まる・息切れの改善・肌改善 味覚の改善・お金が貯まる	
吸いたい回数	0:全く感じない 1:1日1回もない 2:1日1~4回ある 3:1日5回以上ある		
	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	
吸いたい強さ	0:全く感じない 1:なんとなく口寂しい程度 2:がまんすれば乗り越えられる 3:我慢できず喫煙してしまう		
	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	



喫煙状況	() 禁煙継続	() 禁煙継続	()
	() 喫煙 *最後 時頃 本	() 喫煙 *最後 時頃 本	()
禁煙の自信	%	%	
服薬後	離脱症状 ⇒	イライラ ・ 頭痛 ・ めまい・眠気	
	副作用 ⇒	口内炎・喉の痛み・吐き気・胸やけ・発疹 かゆみ・下痢・その他 ()	
	禁煙の効果 ⇒	咳が止まる・息切れの改善・肌改善	
		味覚の改善・お金が貯まる	
吸いたい回数	0:全く感じない 1:1日1回もない 2:1日1~4回ある 3:1日5回以上ある		
	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	
吸いたい強さ	0:全く感じない 1:なんとなく口寂しい程度 2:がまんすれば乗り越えられる 3:我慢できず喫煙してしまう		
	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3	

禁煙外来とは

2020年4月1日から改正法が全面施行され、多数の人が利用する様々な施設が原則屋内禁煙になりました。マナーからルールになり、違反者には罰則の適用(過料)が課せられることがあります。「禁煙したいけど、なかなかやめられない」「楽に苦しまずに確実にやめた

禁煙外来で適切に禁煙しましょう

あなたは1年で、いくらタバコ代に費やしていますか？

550円のタバコを毎日1箱吸った場合		
1年…	365箱	200,750円
5年…	1,825箱	1,003,750円
10年…	3,650箱	2,007,500円
20年…	7,300箱	4,015,000円



この金額・どう思いますか？

健康保険等を使った禁煙治療費と禁煙治療期間12週間のタバコ代を比べてみましょう。

禁煙治療は、健康保険^{※1}が適用となり、12週間(3カ月)計5回の治療スケジュールで、自己負担額25,000円前後(禁煙治療費含む)となります。一方、タバコを1日1箱吸う人の場合(1箱550円とした場合)、禁煙治療に要する12週間の期間で46,200円となり、**禁煙治療費が、タバコ代よりも安いことがわかります。**

※1 健康保険治療は、一定の条件にあてはまる方が対象となります。



い」というのがタバコを吸っている人の願いではないでしょうか。タバコが健康に悪いとわかっているにもかかわらず、タバコに含まれるニコチンの依存性が高く、禁煙することは容易ではありません。全国的な規模での禁煙治療報告によると、治療必要回数をすべて受けた人の約8割が治療終了時点で少なくとも4週間以上の禁煙に成功し、約5割が治療終了後9カ月間の継続禁煙に成功しています。(厚生労働省 e-ヘルスネット)



シールほうや

禁煙治療プログラム

1回目 初回【診療】

- 問診・検査** 問診票のご記入 禁煙の意思を確認 健康保険適用の判断 診療スケジュールの作成 体重測定・呼気の一酸化炭素濃度の検査等
- 医師の診察 禁煙補助薬の選択** 医師と相談しながら禁煙補助薬の処方 禁煙開始日を決め禁煙宣言書を記入
- カウンセリング** 禁煙支援チームによるカウンセリング(吸いたい気持ちが出てきた時の対処法等の話し合い) 禁煙手帳の記入説明

2回目 2週間後

- 禁煙状況の確認、お薬の副作用を確認 医師・保健師・看護師による診察カウンセリング

3回目 2週間後

- 禁煙状況の確認、心の状況を確認 医師・保健師・看護師によるアドバイス、カウンセリング

4回目 4週間後

- 禁煙の効果を実感 体重が増えた人は、医師・保健師が食事や運動など、あなたに合った改善案を提案

5回目 4週間後

- 卒煙! 禁煙証書授与!**

オンライン診療

当法人では、**オンライン診療による禁煙治療**も行っております。1回目と5回目は対面になり、2~4回目を自宅にいながら、スマートフォン等で禁煙治療が受けられます。禁煙治療はしたいけど、忙しくて通院の時間が持てない方等是非ご利用ください。



禁煙補助薬はご自宅へ郵送いたします。

配布資料(状況に合わせて配布)

- WHO世界タバコデー タバコを止めるべき100以上の理由
- 電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方へ重要なお知らせ(日本禁煙学会)
- たばこはどのようにして体に悪いの?(禁煙みやぎ)
- 歯周病と禁煙チャレンジ他(日本歯周病学会)
- タバコQ & A(東京都医師会)
- 禁煙の効果(厚労省e-ヘルスネット)



WHO 世界ノータバコデー2021
“禁煙に取り組もう”



タバコを止めるべき 100 以上の理由

ご清聴ありがとうございました…



健康診断・結核・肺がん検診を
受けましょう！

