

卒煙・禁煙に興味がある！喫煙習慣から脱却したい！

禁煙チャレンジ教室

ご参加お待ちしております



参加者全員に参加賞！

参加いただいた方全員に参加賞をプレゼントします！



達成状況で特別賞も！

達成状況により、上位の方に特別賞があります！



サポート・フォローアップ体制

スマホ専用アプリを利用して、保健師等によるフォローアップを行います

20歳以上の喫煙者で禁煙に興味がある戸田市民の方が対象です！

※ご家族の同伴も可能です。

土曜コース

あいパル

(上戸田地域交流センター)

1回目

令和7年6月28日(土)

午後1時30分～3時30分

2回目

令和7年9月27日(土)

午前10時～12時

平日コース

福祉保健センター

1回目

令和7年6月13日(金)

午前10時～12時

2回目

令和7年9月5日(金)

午前10時～12時

教室は2回で1コース、各種測定や講義等があります

その他、個別対応コースもあります

福祉保健センター 健康づくり担当

申込み
問い合わせ

電話

048-446-6453

(平日8時30分～17時15分)

申込みフォーム→





あなたがたばこを卒業すると

たばこに充てていた

お金が貯まる

1箱500円を毎日吸っていた場合

1か月で

15,000円

1年で

180,000円

10年で

1,800,000円



あなたは
浮いたお金を
何に使いますか？



家族
友人
職場

自分

高血圧

糖尿病

歯周病

COPD
〔慢性閉塞性
肺疾患〕

心筋梗塞
狭心症

脳卒中
(脳血管疾患)

がん

病気の
リスクが減る

受動喫煙が原因で
毎年**15,000人**が
亡くなっています

あなたも**禁煙チャレンジャー**になろう！詳しくは別紙をご覧ください



あなたがたばこを吸う理由は？

チェック ☒ してみよう



リラックス
できる



集中力
が高まる



ダイエット



**家族 友人
職場**
吸う人が多い



**加熱式
たばこ**
に変えた



いまさら
禁煙しても
無駄かな



禁煙できる
自信がない



これって、禁煙のさまたげかも!!

イライラの原因・ダイエットはニコチンの依存

ニコチンには依存性があり、補充する（たばこを吸う）とイライラは解消！
でも、実は禁断症状を和らげているだけなのです

ニコチンは脳に作用して

食欲を抑えたり、交感神経を緊張させて基礎代謝を高めるので
体重は増えにくくなりますが、これって健康的？

運動や食事の改善、禁煙補助薬の使用で体重のコントロールが可能です

イライラ

痩せたい

安全とは言えない加熱式たばこ

紙巻たばこに比べて有害物質の量は少ないと言われていますが、
有害物質の種類はそれほど変わりません

禁煙に遅すぎることはない！禁煙する気持ち が大事

禁煙で持久力や免疫力が回復し、病気の重症化も防げます
自力で禁煙する他に禁煙外来で治療を受けることもできます（一定の基準あり）
もし、周りに吸う人が多いなら、
あなたが率先または皆で禁煙の輪を周囲に広げてみてはいかがでしょうか？

あなたも**禁煙チャレンジャー**になろう！詳しくは別紙をご覧ください