

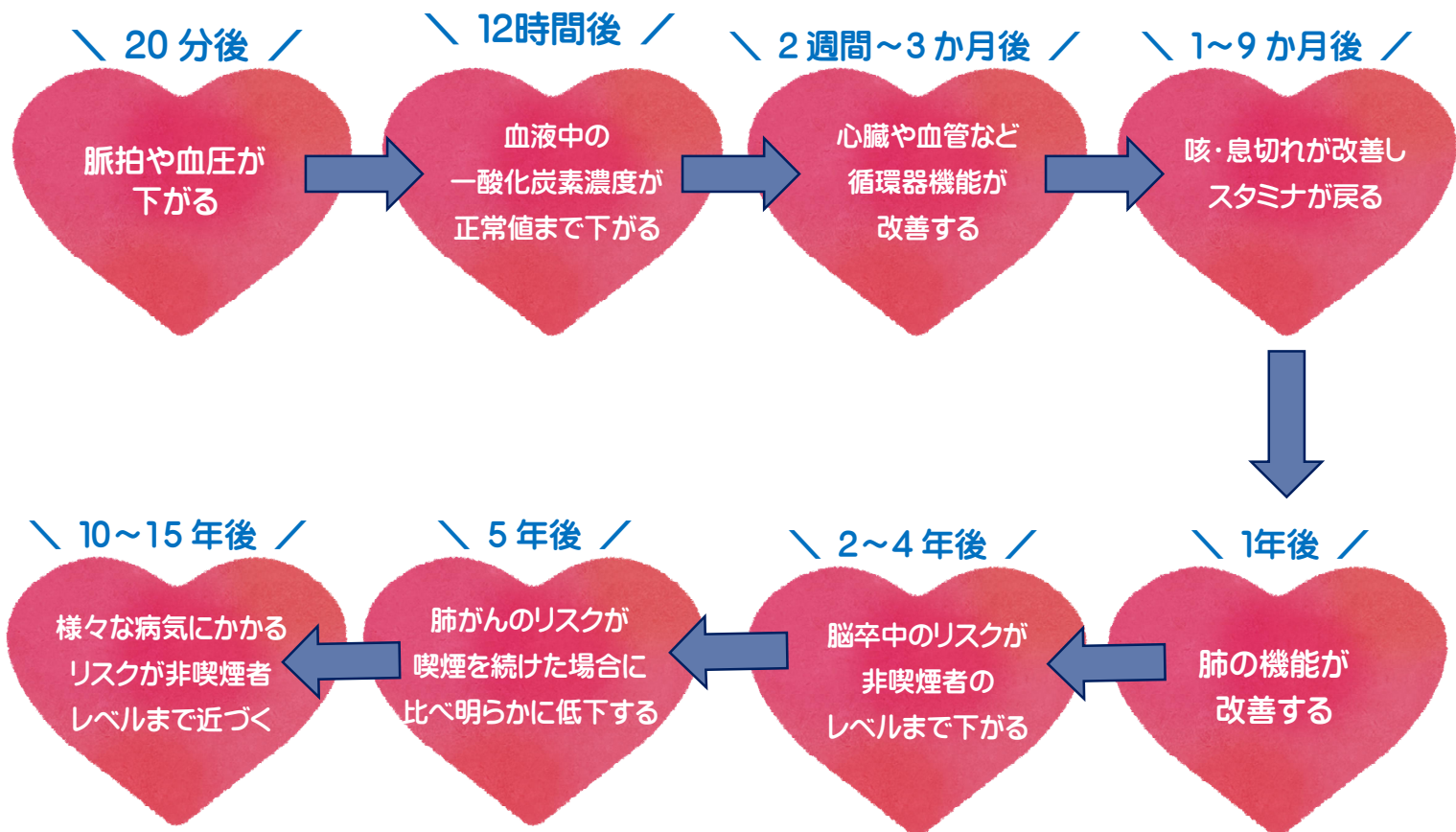
# たばこ税が上がった今こそ！

## 禁煙にチャレンジ



令和8年4月からたばこ税が上がりました。  
体に悪いと分かっているけど、なかなかやめられないたばこ・・・  
禁煙すると、体も心も健やかになり、時間とお金にも余裕ができます。  
たばこ税が上がった今こそ!禁煙にチャレンジしてみましょう!✦

### 禁煙の嬉しい効果



＼ いざ！禁煙！ ／

自分で頑張る？ サポートを受ける？ あなたはどっち派？

## 自分で頑張る派の人

### ★ まずは禁煙開始日を決めましょう

- ・ 飲み会や重要な仕事や会議がある週は避ける
- ・ 何かの記念日や覚えやすい日から始める
- ・ カレンダーに禁煙開始した日に印をつける



### ★ 喫煙道具は処分する！

手元に喫煙道具があると、どうしても吸いたくなる気持ちが勝ってしまい、吸ってしまうというケースが多いです。

やめると決めたら、たばこや灰皿、ライターは処分してしまいましょう！

### ★ 吸いたい気持ちに負けないように！

#### 吸いたくなった時の対処法

- ◎冷たい水を飲む ◎ガムを噛む
- ◎歯磨きをする ◎深呼吸する
- ◎数を数える ◎体を動かす

自分に合った対処法を見つけましょう♪

## サポートを受ける派の人

- ・ 薬を使って、医師のサポートを受けながら無理なく禁煙する方法です。
- ・ 一定の条件を満たせば、医療保険の対象となり、費用負担が少なく取り組みます。
- ・ 1人でチャレンジするより、禁煙の成功率が大きく上がります。

気になる人は **江津市 禁煙外来**



右の二次元コードからも  
見ることができます

