

今度こそ! 今度こそ!! 今度こそ!!! 禁煙

禁煙宣言1万人 キャンペーン 2nd 参加募集中

『今度こそ、やめたい』と思っている あなた!
インターネット禁煙マラソン に参加して
本気!! で禁煙にチャレンジしませんか!!!



◆インターネット禁煙マラソン とは?

- ・ 医師が主宰するインターネットの禁煙支援サービス。
- ・ 先輩や仲間のアドバイスや励ましのメールが届きます。
- ・ ニコチンガムやニコチンパッチの使い方など、禁煙に必要な知識も学べます。

インターネット
禁煙マラソン
Smoking cessation program using Internet

問題 -question- 出題範囲:喫煙者対象:
タバコが、止められないのは意志が弱いからである。
1. いいえ
2. はい

×間違っています。
答えは「選択肢1」です。 回答数 0/1 正解率 0%

解説 -commentary- 解説者:医学博士 高橋 裕子
タバコをやめにくい原因は、二つの依存にあります。ニコチンという薬物によって起る「ニコチン依存」と、記憶などにまつ「心理的依存」の二つです。意思の問題ではありません。
このうちのニコチン依存は、ニコチンパッチという薬が治療として使用されています(ニコチン代替療法)。この方法を適切に使って禁煙すると、1ヶ月以内に、ニコチンパッチを使わなくてもニコチン切れ症状が起らない状況に達します。つまり、ニコチン依存への対処は、薬に任せられる時代になったのです。
ですから禁煙しようという人は、もう一つの依存である心理的依存の治療(行動療法)に専念すればいいのです。これに対して、ニコチンガムは薬に非薬的かつコストを低減しています。安心して、ニコチンガムに添って禁煙してください。

昨日の禁煙状況
 禁煙が楽であった ちょっと辛かった 吸う寸前であった 吸った 本
禁煙状況1行日記

広島県は、禁煙したいあなたを応援します。

【お問い合わせ先・申込先】

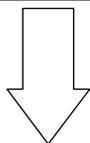
〒730-8511 広島市中区基町 10-52
広島県 健康対策課 「禁煙宣言1万人」係
(電話) 082-513-3076 (FAX) 082-228-5256

詳しくは **禁煙1万人**

検索

応募は **カンタン!**

応募



メール配信

・携帯電話，スマートフォンでQRコードを読み取り，
ご応募ください。

QRコードはこちらから ▶



・FAX，メール，郵送でもご応募できます。
(下の応募用紙に記入してお送りください。)

・応募を受け付けたら，1週間から10日間程度で，
メールの配信が始まります。



応募は，随時受け付けています。

応募される方は，**応募資格**を確認してください。

- ・平成25年4月1日現在 **20歳以上**
- ・広島県内に**在住又は在勤・在学**
- ・パソコン，携帯，スマホで**メール受信が可能**

応募用紙

私は禁煙宣言をし，次のとおり，このキャンペーンに応募します。

住所	〒 広島県 <small>※ 勤務先・通学先をご記入の場合，勤務先名・通学先名もご記入ください。</small>	年齢 (H25.4.1 現在)
氏名		歳
電話	() — <small>※ 日中，連絡がとれる連絡先を記入してください。</small>	
メールアドレス		

メールアドレスを **インターネット禁煙マラソン** に提供することに同意します。

(同意されない場合，このキャンペーンに参加することはできません。記入された個人情報は，本キャンペーンの実施にのみ使用し，承諾なく第三者に提供することはありません。)

※同意の上，チェック☑してください。

FAXでのご応募

FAX

082-228-5256

広島県 健康対策課
「禁煙宣言1万人」係