

禁煙に興味のある教職員・学生の皆さまへ

禁煙にチャレンジしたい方・禁煙に興味のある方、一度保健管理センターにおこしください。

医師による相談および禁煙外来を行っています。

禁煙の意志がある方には、医師の相談後ニコチンパッチを無料で配布します。

(禁煙外来の場合は、診療となりますので保険証を使い、有料となります。)

対 象 正規学生・教職員(非常勤・派遣・外部の方除く)

実施場所 各学舎の保健管理センター

日 時 ※初回は早めの時間帯にお越しください。

深草学舎:毎週火曜日13:00~16:00 大宮学舎:毎週火曜日9:30~11:30

瀬田学舎:毎週月曜日9:30~11:30/毎週木曜日13:30~16:30

禁煙



ニコチンパッチとは？

ニコチンパッチとは、1日1枚を体に貼り体内にニコチンのみを補充してニコチン切れの
つらい期間を楽にするものです。

ニコチンパッチを貼らなければならない期間は、個人差がありますので、それに伴い
ニコチンパッチの必要枚数も変わります。1枚およそ400 円程度です。



禁煙するとこのようなメリットがあります！

金銭面では

1箱 480 円のタバコを毎日1箱のペースで吸うと、

1ヵ月で $480 \times 30 = 14,400$ 円

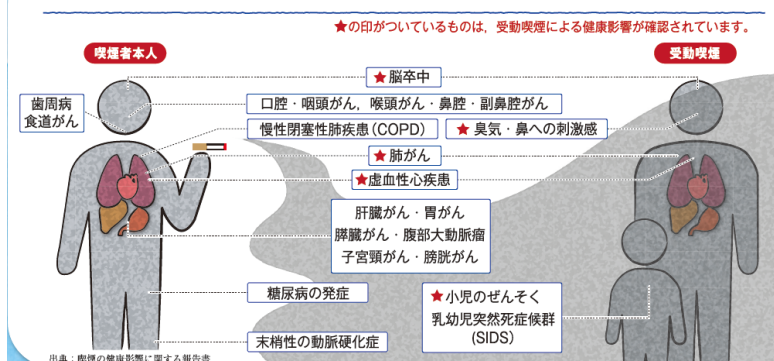
1年で $14,400 \times 12 = 172,800$ 円

10年では 172 万 8 千円の計算になります！



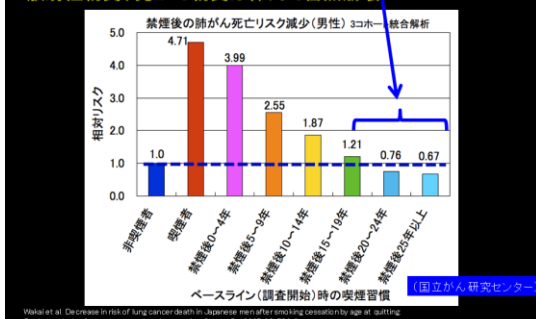
健康面では

たばこの全身への影響



禁煙すると肺がんリスクは下がります！

肺がんリスクは、禁煙15年で非喫煙者レベルに低下
放射性物質、発がん物質は体内で自然崩壊



体調にも変化があります！

喉のイガイガが消える・肌荒れの改善・化粧ノリが違う・寝起きがよい・ご飯がおいしい

禁煙して 30 分で血行がよくなる

8 時間で運動能力の改善が見られ始める

24 時間で肺がキレイになり始める

48 時間で味覚や嗅覚が正常になると言われています。



保健管理センター