

# 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

## 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！

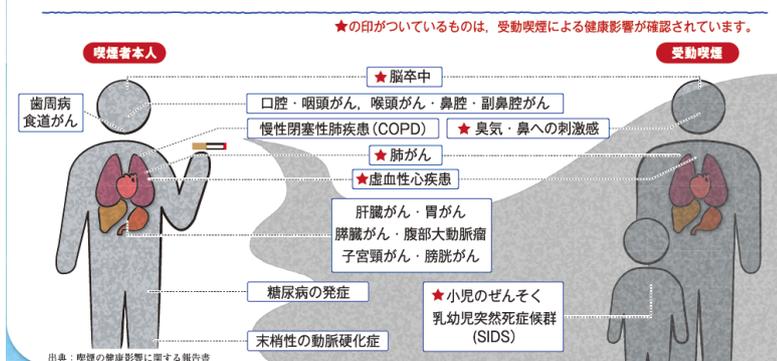
### 金銭面では

1箱 500 円のタバコを毎日1箱のペースで吸うと、  
 1ヵ月で  $500 \times 30 = 15,000$  円  
 1年で  $15,000 \times 12 = 180,000$  円  
 10年では 180 万円の計算になります！

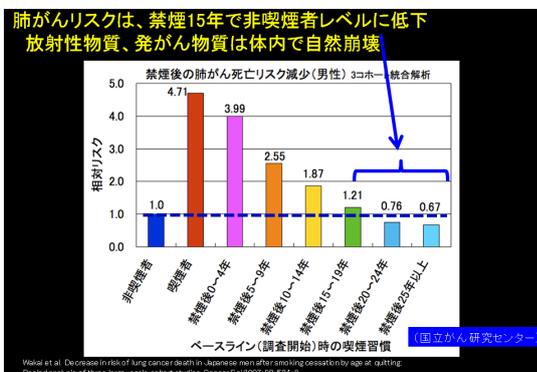


### 健康面では

#### 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！



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