

～禁煙したいと思っている方へ～

チャレンジThe禁煙!



チャレンジしたけど、
失敗続き…

一緒にいる家族のためにも
やめたい…



こちらからお申込みできます!

※禁煙希望者本人からの
申込みを基本とします。



電話でお申込みの方は、健康づくり係
(34-2903)までご連絡ください。

奥州市では奥州薬剤師会の協力のもと、たばこのない生活をはじめたいと考えている方を対象に、「チャレンジThe禁煙!」の参加者を募集します!

★★ 「チャレンジThe禁煙」の内容 ★★

- ご自分の希望する協力薬局で禁煙相談を受けます。
- 禁煙補助剤（パッチまたはガム）を使用する方には、担当薬局の指導のもと、**概ね2週間分の禁煙補助剤の購入費用（上限5,940円）を助成**します。
 - ※禁煙の達成には継続した取組が必要です。
 - ※2週間で禁煙が達成できるということではありません。
 - ※禁煙補助剤追加購入分は自己負担です。
- 奥州市からの定期的な応援レターと往復アンケートにより禁煙を応援します。（アンケートは、必ず回答願います）
 - ※薬剤師、市保健師からの支援は概ね禁煙継続3か月間です。
 - ※相談費用は無料です。

【定 員】 奥州市国民健康保険に加入されている方 10名（先着順）
奥州市に住所を有する20～64歳の方 5名（先着順）

【申込開始日】 令和8年6月1日（月）から
（定員に達し次第、受付を終了します）

【申 込 先】 奥州市役所健康増進課 健康づくり係 ☎34-2903

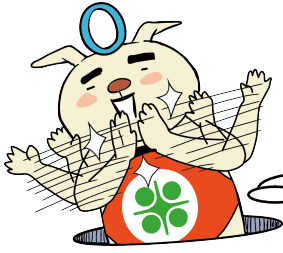
★ 申し込みにあたって★

(1) 通院治療中の方は、かかりつけ医に相談してから申し込んでください。

(2) 令和7年度本事業に参加した方は申し込みできません。

※令和7年度以前に本事業に参加した方は申し込みができます。

(3) 心疾患の治療中や手術直後の方、脳血管疾患の治療直後の方、妊娠中や授乳中の方は、申し込みできません。



禁煙達成率 **58.8%**

187名チャレンジして、110名が禁煙に成功！

過去15年間（平成23～令和7年度）の成績

参加者の声

もっと早くから禁煙チャレンジすべきだった。 40代 男性

タバコを買う金額が減ったため、金銭的に余裕が出た。 40代 男性

ガムをかんでいると、たばこ欲が消える。今後もガムを使って頑張ろうと思う。このチャレンジに参加してよかった。

50代 女性

禁煙して体調が良くなり、出費も減った。

40代 男性



禁煙をすると…



20分

血圧・脈拍が安定してくる

8時間後

食べ物の味がよくわかるようになり、臭いにも敏感になります。

48時間後

体内のニコチン濃度がゼロになる

1～2か月

咳、たんがなくなる
風邪をひきにくくなる

2～3週間後

肺活量が30%回復
血行も良くなり、お肌もつややかに

72時間後

肺機能が回復
息も軽やかになる

3か月

肺の機能が改善
咳や息苦しさ、喘息などが改善

1年

5年

肺がん・心臓発作の死亡率が喫煙者の半分に

10年

肺がんで亡くなる率が喫煙者の10分の1に減る

