

～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（上限5,940円）を助成**します。
※ただし、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7年6月2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6年度本事業に参加した方は申し込みできません。

※令和6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 58.9%

175 名チャレンジして、103 名が禁煙に成功！

過去 14 年間（平成 23～令和 6 年度）の成績

参加者の声

もっと早くから禁煙チャレンジ
するべきだった。 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



吸いたい気持ちがまだあり、我慢の継続中。
定期的に体を動かして気を紛らわせている。

60 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

12 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

GOAL