

# 5月31日は世界禁煙デー



5月31日から6月6日は禁煙週間

喫煙は新型コロナウイルス感染症の



重症化リスクのひとつです

コロナ禍の今、禁煙について考えてみませんか

- 新型コロナウイルスに感染した場合、喫煙者は重症化するリスクが高くなるといわれています
- 年齢や基礎疾患(糖尿病、高血圧など)と比べても重症化のリスクは高いことも報告されています
- 加熱式タバコ・電子タバコを使用すると本人だけでなく、周りの人も多くの有害物質にさらされます
- あなた自身と家族、同僚を守るため、この機会に禁煙を！

参考 日本呼吸器学会

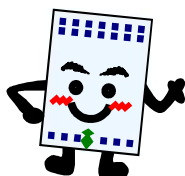
禁煙は自力でも可能ですが、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなります



長野県 禁煙外来  
で検索

※ 保険適応や治療内容については、医療機関にご確認ください。

皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン 21 推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982