

禁煙外来を受診する

対象は？

- ① ただちに禁煙を始めたい
- ② ニコチン依存症テスト^{*}で5点以上
- ③ 1日の平均本数 × 喫煙年数 = 200 以上
(35歳未満は除く)
- ④ 禁煙治療を受けることに同意できる

どんなことするの？

12週間に5回受診します。

最初の診察でニコチン依存症であることの確認や検査を行い、必要であれば禁煙補助薬が処方されます。

費用は？

12週間の禁煙治療を3割自己負担（保険適用）で受診した場合、約1万3千円～2万円ほどです。



禁煙支援薬局を利用する

身近な薬局で、禁煙方法や禁煙補助薬の正しい使い方を相談できます。禁煙補助薬を使用することで、禁煙しやすいとされています。



卒煙しませんか？

あなたに合った方法を見つけよう

今こそ、サポートを受けて「卒煙」



禁煙マラソンをためしてみる

「まだ真剣に考えていないが、禁煙とはどんなものか知りたい」という方から、「もう禁煙を開始したいので助けてほしい」という方まで、少しでも禁煙に関心を持っている人向けのプログラムです。



**登録参加
無料**

詳しくは裏面を
ご覧下さい

詳しくは 卒煙（禁煙）お役立ち情報

検索

※ニコチン依存度テストは、上記ホームページをご覧ください。



京都市
CITY OF KYOTO



健康長寿のまち・京都



この印刷物が不要になれば
【雑がみ】として古紙回収等へ！

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
京都市印刷物第304941号 2019年1月発行

京都市禁煙マラソン

～あなたの禁煙を180日間メールで応援します～

支援内容

メールで禁煙に役立つ情報をお届け

禁煙についてしっかり学ぶことが、禁煙の成功のカギです。
具体的な禁煙の方法や対処法など、禁煙に役立つさまざまな
情報がメールで届きます。

- 開始～3週間は1日に1通
- 3週間～3か月は1週に1通
- 3か月～6か月は1月に1通



禁煙なんでも相談

専門家や禁煙支援士・禁煙アドバイザーからアドバイスや励ましのメッセージを受け取ることができます。
「禁煙の薬を使った方がよい?」「これは薬の副作用?」「1か月禁煙しても吸いたい。禁煙の失敗?」といった
質問にもアドバイスが受けられます。

登録方法

- 1 禁煙マラソン申し込みフォームに必要事項を記載。
申し込みフォーム <https://form.os7.biz/f/68afad6d/> もしくは
- 2 登録したメールアドレスに「確認メール」が送られます。
- 3 確認メール受領後、メールに書かれた宛先に「空メール」を送付ください。
- 4 登録が終わり次第、「禁煙支援メール」によるサポートが開始。



参加上の注意点

- 1 「京都市禁煙マラソン」に参加できるのは京都市民に限ります。
- 2 事前に携帯電話やパソコンからのメール受信拒否の設定を解除してください。
- 3 参加中はメールアドレスの変更はしないでください。
- 4 携帯電話などの操作や通信の不具合などに関しては、各人の責任にて対応してください。
- 5 参加にあたっては「インターネット禁煙マラソン」ホームページ
(URL <http://kinen-marathon.jp>) の「参加にあたってのお願いとご注意」の内容をご了承
のうえでご参加ください。
- 6 この禁煙支援プログラムは、「インターネット禁煙マラソン」ホームページから参加すると有料になり
ますので、必ずこの案内に従ってご参加ください。

※「禁煙マラソン」は、医学博士高橋裕子先生（京都大学医学部特任教授）が主宰し、全国の医療関係者や禁煙した先輩
など大勢のボランティアによって支えられています。

各区のお問合せ先
(区役所・支所健康長寿推進課)

北 432-1438

山科 592-3222

洛西 332-8140

上京 441-2872

下京 371-7292

伏見 611-1162

左京 702-1219

南 681-3573

深草 642-3876

中京 812-2544

右京 861-2177

醍醐 571-6747

東山 561-9128

西京 381-7643