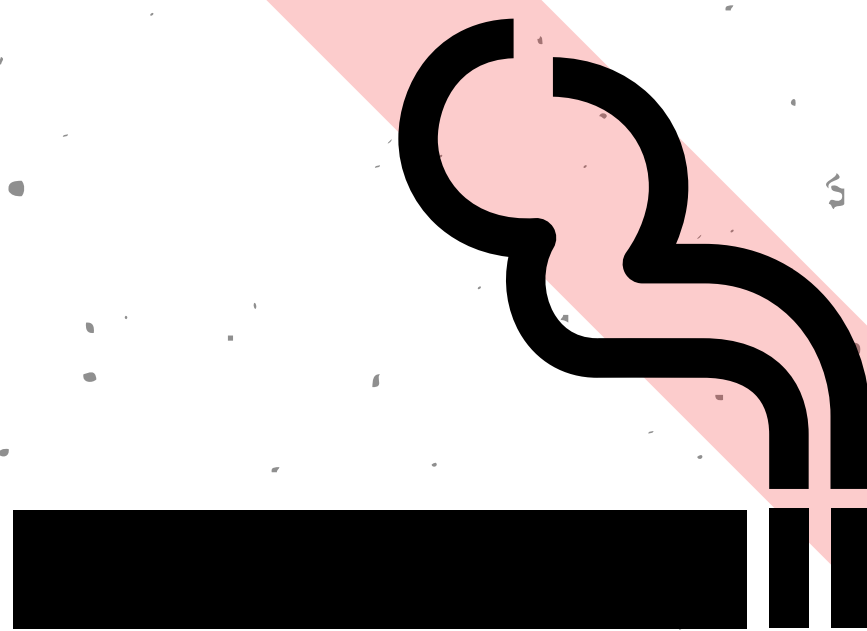


5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間です

世界 禁煙の日



自分や家族、周りの人のために
禁煙してみませんか??



禁煙の進め方ポイント

①禁煙を支えてくれる人づくり

たばこは依存性があり、一人で禁煙することは難しいことも。
家族や友人に宣言したり、禁煙外来を利用しましょう。

②喫煙習慣の見直し

たばこを吸いたくなるタイミングを把握し、吸いたい気持ちを
そらす対策を立てましょう。例えば、ガムをかむ、お茶を飲む、
深呼吸をする、外を歩く、歯を磨くなど。



問い合わせ先

四万十市 健康推進課 健康増進係

☎ 34-1115 MAIL: zousin@city.shimanto.lg.jp

市公式HPはこちら

