

禁煙塾 動画教室



あなたと大切な人の健康のためにたばこやめませんか？

ご自宅で気軽に受講できます！

喫煙はがんだけでなく、歯周病、心疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などたくさんの病気と関連します。動画でタバコの害や禁煙治療について学ぶことができます。禁煙しようと考えている方、禁煙中の方、禁煙は難しいと思っている方、みなさま大歓迎です。動画を視聴し、禁煙への第一歩を踏み出しましょう。

	内容	所要時間
chapter1	タバコとは？タバコの健康被害	約20分
chapter2	紙巻きタバコと新型タバコ	約7分
chapter3	禁煙治療	約10分
chapter4	タバコと社会経済	約2分

※動画内容は『禁煙治療（タバコの害・新型タバコ）について』禁煙外来に携わる医師の講義です

八尾市では
このような
禁煙支援を
しています

八尾市の禁煙ステップアップ支援

ステップ1
禁煙塾申し込み



利用は無料

ステップ2
禁煙塾を受講



喫煙による健康の害を再認識
禁煙する気持ちを高めよう！

ステップ3
禁煙開始



失敗を恐れず
禁煙に挑戦！

ステップ4
継続支援



悩んだり・挫折そうな時は
保健師に相談

禁煙継続達成!!



申し込み

八尾市電子申請システムから
お申し込みください。
申し込みは二次元コードから

※動画視聴にかかる通信料はご負担いただきますので、ご視聴の場合はWi-Fi環境でのご利用を推奨しています。



禁煙に少しでも
興味を持ったら
START



【お問い合わせ】
八尾市 健康推進課
健康教育担当



TEL:072-993-8600