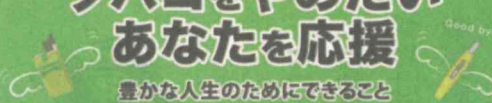


「禁煙支援」ポスター、NEWリリース 改正健康増進法をきっかけに!

「禁煙支援」ポスター

## タバコをやめたい あなたを応援

豊かな人生のためにできること



「禁煙しても続かない」「今更タバコをやめたところで…」と  
なかなか禁煙に踏み切れない方へ朗報です。  
タバコはやめた直後から禁煙の効果が現れます。また禁煙  
に成功した人の多くは、過去に3~4回禁煙に失敗した  
経験を持っています。失敗を恐れず、自分や周囲の大切な  
人のためにも禁煙にチャレンジしてみませんか?

「本ぐらいならー」という誘惑を振り切るために  
吸いたい気持ちをそらせよう



歯を磨く 熱いお茶や冷たい水を飲む  
食後すぐに席を立つ 深呼吸をする ガムを噛む

禁煙によってイライラ、頭痛等の離脱症状が現れますが、これらのピークは2-3日目、長くても2週間です。まずはここを上手に乗り越えましょう!

ポスターより一部抜粋

お申込み・お問合せ 大阪オフィス 06-6965-3666  
NPO法人ヘルスケアネットワーク(OCHIS) 東京オフィス 03-3295-1271

