

おおさか

チャチャッと

卒煙

大阪市では、大阪・関西万博に向けた市内路上喫煙禁止に合わせて、禁煙に挑戦する人を応援しています。たばこをやめられないのは、**ニコチンの依存性**が原因です。過去に禁煙に失敗したことがある人も、**失敗の度に成功に近づいています!**あきらめずに、ご自身に合った方法を探しましょう。

**NEWS** 多くの家庭で禁煙に取り組まれています

「これまでに喫煙者がいたことがある家庭」の内、  
「禁煙した人がいる」家庭は約**70%**です。

**禁煙した理由**

- 1位：健康のため
- 2位：子どもができたから
- 3位：たばこ代が高いから

禁煙した人も喫煙している人もいる 10%

今も喫煙者がいる 31%

喫煙者がいたことのある家庭

禁煙し、今は喫煙者がいない 59%

令和4年度 大阪市実施 小学生の保護者向け「家庭内での受動喫煙に関するアンケート」より

あなたに合った禁煙方法を選びましょう

今だけ約6万円のサポートが**無料!**

自力

自分の**意思**や**対処療法**で乗り切る他、自分で薬局等にて薬（ニコチンパッチやニコチンガム）を購入する



吸いたくなったら…

- ・水を飲む
- ・おしゃべりして吸いたい衝動を1分我慢

オススメの人

初めての禁煙  
費用をかせずに挑戦したい人  
通院の時間がない人

外来治療

3か月間、病院で医師の診察や処方を受ける

- ・医療用ニコチンパッチ等の処方あり
- ・保険適用で2万円程度



禁煙外来一覧

オススメの人

喫煙歴が長い  
何度も失敗したことがある人  
既往歴のある人

アプリ

6か月間、オンラインで専属カウンセラーがサポート

- ・薬の送付
- ・オンライン面談
- ・24時間アプリでの学習やチャット相談



詳細はこちら



対象者

喫煙している妊婦、  
妊婦や20歳未満と同居している人