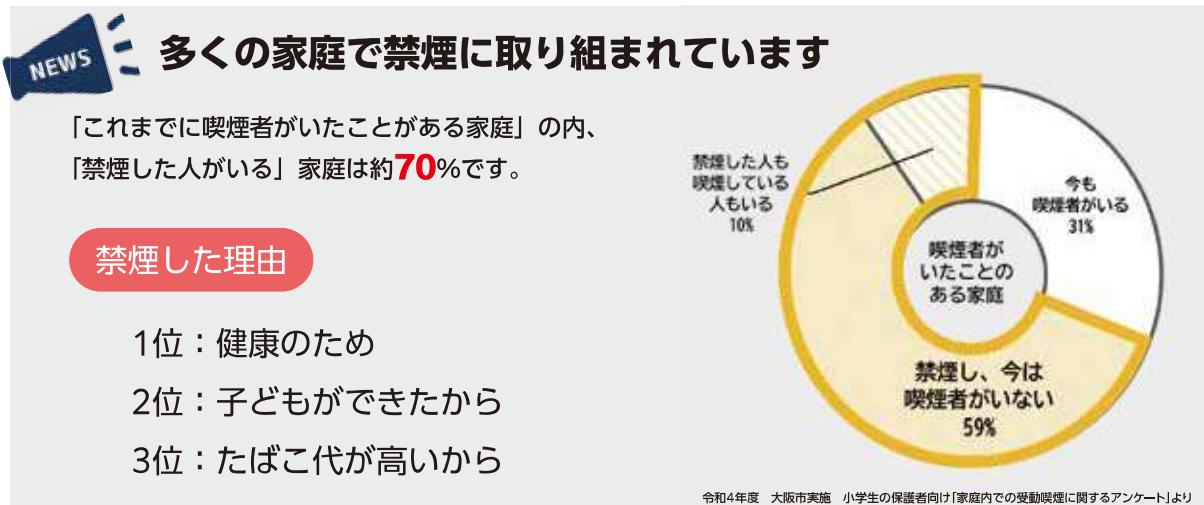


おおさか

チャチャっと

卒煙

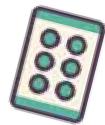
大阪市では、大阪・関西万博に向けた市内路上喫煙禁止に合わせて、禁煙に挑戦する人を応援しています。たばこをやめられないのは、**ニコチンの依存性**が原因です。過去に禁煙に失敗したことがある人も、**失敗の度に成功に近づいています!**あきらめずに、ご自身に合った方法を探しましょう。



＼あなたに合った禁煙方法を選びましょう／

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
費用をかけずに挑戦したい人
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