

第3回

イワくんの ちょっとイワせて



イワくんどうしたの？

ボクの知り合いで、「タバコやめたいけど、なかなかやめられない」って悩んでいる人がいるの。テレビでも、禁煙のコマーシャルを見るし、タバコを吸うのは体に悪いからちょっと心配だなあ。どうしたらいいのかな…。



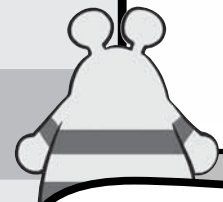
イワくん勉強中！

禁煙したい… 続かない → ニコチン依存症？
↳ 禁煙外来に行こう！

禁煙外来→市内9ヶ所
(H26.12.9)

- ・本人に合った治療
- ・数週間の通院でOK
- ・条件を満たすと保険適用

つら
つら…



イワくんわかった？

自分で何回挑戦しても、なかなか禁煙できない時は、お医者さんがしっかりサポートしてくれる「禁煙外来」に相談するのがいいね！

「禁煙外来」は、お医者さんがニコチン依存度などを診断し、本人に合った治療プログラムで数週間かけて指導してくれるし、条件を満たすと健康保険も適用されるんだ。

ボクの知り合いにも急いで教えなきゃ！

禁煙したいと思っている方は、タバコの害をよく知って、この機会にチャレンジしましょう。



人の動き (平成 27 年 2 月 28 日現在)

●住民基本台帳 人 □	総数 85,861人(前月比 -113)
	男 40,304人(前月比 - 40)
	女 45,557人(前月比 - 73)
.....	
世帯数	42,171世帯(前月比 - 56)

岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号
 ☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977
 ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153
 ▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の
表紙

お父さん、お母さん
こんなに大きく育ちました