



Health

## 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 禁煙にチャレンジしてみませんか？

「たばこをやめたいけどつらい、自信がない」「病気は心配だが、自分は大丈夫・・・」と思いませんか？  
「つらくて苦しい禁煙」はもう古いです。現在では禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると禁断症状を抑えることができ、比較的楽に、しかも何も使わない場合に比べて成功率が3～4倍高まることがわかっています。

禁煙すると体の中ではこんな変化があります！

喫煙歴の長さを問わず、たばこをやめれば健康は確実に回復へ向かいます。

禁煙開始から・・・



- 20分 → 血圧・脈が正常化
- 48時間 → においと味の感覚が改善
- 72時間 → 体内からニコチンが消える
- 3カ月 → 肺機能が30%アップ
- 9カ月 → せき・たん・息切れが改善
- 1年 → 心疾患の危険性が半減
- 5年 → 肺がんになる確率が半減

自分のために・・・周囲の人のために・・・禁煙にチャレンジしてみませんか？

受診の際は「茨城県内の禁煙治療に保険が使える医療機関（一部抜粋）」を参考にしてください。



#### 「茨城県内の禁煙治療に保険が使える医療機関（一部抜粋）」

※関東信越厚生局より（2014年7月30日現在）

	医療機関名称	所在地	電話番号
行方市	朝倉診療所	行方市麻生 1110-1	0299-72-0036
	根本皮膚科医院	行方市玉造甲 414-3	0299-55-0538
	なめがた地域総合病院	行方市井上藤井 98-8	0299-56-0600
鉾田市	高須病院	鉾田市鉾田 2570	0291-33-2131
	鉾田病院	鉾田市安房 1650-2	0291-32-3313
	たきもとクリニック	鉾田市汲上 3128	0291-39-5550
神栖市	城之内医院	神栖市筒井 1422-147	0299-92-1261
	かしまなだ診療所	神栖市知手中央 3-4-21	0299-96-5111
	鹿嶋ハートクリニック	神栖市平泉 1-168	0299-77-8888
潮来市	延方クリニック	潮来市宮前 1-11-8	0299-66-1873
鹿嶋市	鹿島診療所	鹿嶋市光 3	0299-84-2934
小美玉市	小美玉市医療センター	小美玉市中延 651-2	0299-58-2711
	大津内科クリニック	小美玉市田木谷 935-107	0299-37-0292
	長島内科	小美玉市小川 823-3	0299-58-4866
石岡市	石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	0299-22-5151
	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130

※この医療機関名簿は NPO 法人日本禁煙学会ホームページの「禁煙治療に保険が使える医療機関」から、行方市近隣の医療機関を一部抜粋しました。

※記載のない医療機関については健康増進課へお問い合わせください。

※医療機関によって予約制の場合もありますので、必ず医療機関へご確認ください。