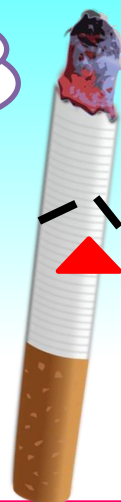




さようなら…



# 2019年10月1日から 学内全面禁煙 になります！

## タバコを吸っているあなたへ…

これを機に、タバコを卒業しませんか？  
保健センターは、皆さんの禁煙を応援します♪

**必要なのは「タバコをやめたい」という  
気持ちだけ！費用はかかりません。**

ご相談お待ちしております♪



卒煙プログラムの詳細はこちら！

# 卒煙kyutechプログラム

## 参加者募集!



保健センターでは、禁煙の手助けをする「卒煙kyutechプログラム」を実施しています。  
あなたもぜひチャレンジしてみませんか？



- ☆禁煙したいが一人で続ける自信がない
- ☆家族など周囲の人のために、たばこをやめたいと思っている
- ☆今まで、何度か禁煙にチャレンジしたが、失敗してしまった
- ☆たばこ代がもったいないなあと感じている など…

**自分のためにも周りのためにも、禁煙に挑戦してみませんか？**

### 卒煙kyutechプログラムの内容

開始からおよそ3か月間、皆さんの都合の良い時間に保健センターにて検査・測定・面談を行います。

初回

2週

8~12週

START!

定期的に検査・面談を行います

GOAL!

#### <検査・測定>

- ・ニコチン依存度チェック
- ・息に含まれる有害物質(CO濃度)測定
- ・体重測定 など

#### <面談>

- ・おおむね週1回 所要時間は約15分
- ・あなたにあった禁煙方法のアドバイスとサポート
- ・必要に応じて学校医より、禁煙開始後のイライラ等の禁断症状を緩和しラクに禁煙が続けられる「ニコチネルパッチ」(貼り薬)や「チャンピックス」(飲み薬)を処方します(受付人数に限りがあります)



### 耳よい情報

- ◆このプログラムは**無料**です!
- ◆禁煙補助薬を使うと、**ラクに禁煙**できます!



迷っている方も、  
お気軽に  
お問合せ下さい♪

### 参加申し込み方法

各キャンパス保健センターへ、メールもしくは電話・来談にてご連絡ください  
戸畑：093-884-3065 E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp  
飯塚：0948-29-7513 E-mail：hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp  
若松：093-695-6017 E-mail：hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp



保健センターの場所等は、ホームページをご確認ください→<http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>