

卒煙 kyutech プログラム 参加者募集！

戸畑地区保健センターで禁煙外来を行っています！

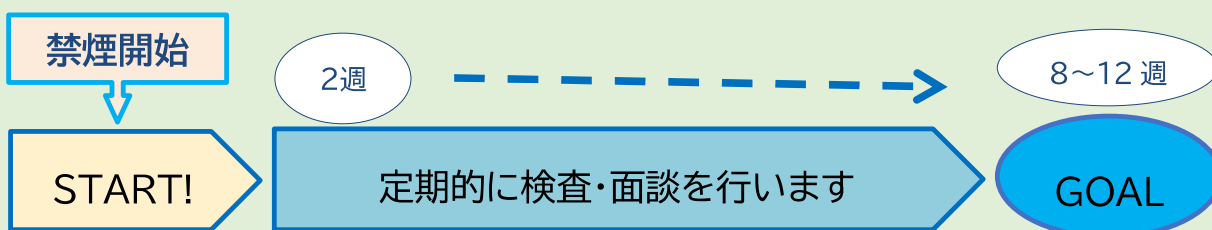
まずは、ご相談を！！

保健センターでは、禁煙を目的とした「**卒煙プログラム**」を実施しております。
このプログラムの「卒煙（そつえん）」とは、皆さん自身が強制されることなく積極的に禁煙に取り組み、喫煙習慣を卒業するという意味です。私たちはみなさんの卒煙に向けて支援し健康づくりを応援します。

何度でもチャレンジできます。ぜひ、保健センターへご相談ください！



<卒煙 kyutech プログラムの内容>



<測定>

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

<面 談>

- ・おおむね週1回 所要時間は約10分
- ・あなたにあった禁煙方法のアドバイスとサポート
- ・医師より禁煙の手助けとなるお薬「ニコチネルパッチ」を希望により処方します。

戸畑地区保健センター：093-884-3065
E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp





本学の禁煙対策の歴史



九工大みんなで禁煙対策に取り組んでいます



警告！ポイ捨てタバコの多い場所と本数



①正門前カレー屋さん前20本以上 ②大学会館外階段2F32本 ③2022.5月東門県営住宅前 ④西門横右側2つ目排水パイプ15本以上



みんなの力で気持ちのよい大学へ

スマート ライフ プロジェクト
「禁煙と健康」

