

禁煙について ご案内

禁煙できないのはあなたの意志が弱いから？ いいえ。ニコチン依存症という病気のためです。禁煙はいつ始めても遅くありません。

禁煙後に見られる効果

肌の調子がよくなった

喫煙所を探さなくてよくなった

痰が絡まなくなった

衣服の匂いが気にならなくなった

ご飯がおいしくなった

and more...



禁煙外来の流れ



保健センターではニコチンパッチによる治療を行います。受診は多くて5回。**費用は無料**です。受診日以外にも、保健師がメールで禁煙をサポートします。詳細はセンターHPに掲載しています。

まずはメールかお電話を。

禁煙についての不安やモヤモヤをご相談ください。



こちらから禁煙外来へエントリーが可能です。

長崎大学 保健センター
電話 095-819-2213
メール health_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp