

禁煙教室
7月のテーマ

「喫煙への依存」



日本循環器学会 禁煙啓発キャラクター
すわん君

2017年 7月25日(火)
12:15~12:45

講師：市橋香代（精神神経科医師）
場所：中央診療棟Ⅱ 7階小会議室
※にここにこ文庫の上の階です

今月は精神神経科医師による講義です。
禁煙中のストレスへの対処や、家族のサポート
等についてお話しします。喫煙によるリスクの高い
方は禁煙外来の受診についてご相談できます。

すわん君の公式プロフィール

しゅわん国出身の、3しゅわい（歳）。性格は、おとなしく、
おどおどしている、でも勇気を振り絞って頑張る。好きなものは、
緑、自然、綺麗な空気、植物、鳥。煙と汚れた空気が嫌い。



すわん君

講義後、呼気 CO 濃度測定が 体験できます

タバコに含まれる有害物質が、どのくらい体内に
残っているか調べるものです。マウスピースから
測定器へ息を吹き込むだけで、すぐに結果がわかり
ます♪

吸いたい
気持ちの
対処法は？

ストレス
マネジメントを
禁煙でも実践
しませんか？

家族が出来る
サポート
とは？

どなたでも 参加できます

通院中、入院中の患者さん、
患者さんのご家族、職員の
皆さんなど… 左記の開催
場所に、当日直接お越し下さい。

