

越谷市主催

参加費無料

今すぐ

タバコをやめたくなる講座 ～COPDについて学ぼう～

★禁煙希望者以外に、COPDに関心のある方もご参加できます。

COPDは肺の生活習慣病で、主な原因は「タバコ」です。

年齢とともに呼吸器機能が衰えるコワイ病気を予防するためのノウハウを学びましょう。希望者には、禁煙支援も行います！

☆タバコをやめたくても
やめられない

☆楽に禁煙したい
そんなアタタへ…

禁煙チャレンジ、
サポートします！！

※講話のみの参加も大歓迎です♪

～ 講座の内容 ～

Point1 医師講話 ※講話のみの参加可	★COPD及び禁煙についての医師による講話 山口醫院 山口 文平 医師 「COPDについて及びタバコの害、禁煙の方法及び禁煙治療の実際」
Point2 禁煙講座 ※講話後実施	★呼気一酸化炭素濃度測定 喫煙によって、体内にどれだけの有害物質を取り込んでいるのかを知ることが出来ます。 ★禁煙成功者の体験談 禁煙に成功し、その後禁煙を続けている方の貴重な体験談です。 ★座談会 禁煙成功者や、参加者同士で話をする事ができます。
Point3 禁煙支援 ※希望者のみ実施	★専門職による個別禁煙支援 禁煙支援希望者には、講座参加後3ヶ月間、保健師が個別で禁煙をサポートします。

日時 令和元年12月8日(日)午後1時30分～4時
※講話のみ参加の場合は、午後1時30分～3時まで

会場 中央市民会館 5階 第2・3会議室

対象 市内在住でCOPD・禁煙に興味がある方 50人(申込み順)

申込み開始日 10月8日(火) から 事前に市民健康課(越谷市立保健センター)へ 電話 もしくは右記二次元コードより 電子申請にてお申込みください。

問い合わせ 越谷市市民健康課(越谷市立保健センター) TEL: 978-3511

下記二次元コードより簡単申込み♪



講座の紹介



医師講話について

COPDについて、またタバコの害についてのお話や、禁煙の難しさや禁煙方法、喫煙することによって生じるデメリット、実際の禁煙外来の治療方法や進み方などをわかりやすくお話していただきます。

参加者のアンケートより

- ・禁煙外来について知識を得た(70代・男性)
- ・話がわかりやすかった。(60代・男性)

呼気一酸化炭素濃度測定について

有害物質の代表選手である一酸化炭素をどのくらい体内に取り込んでいるのか、息を一息吹くだけで調べることが出来ます。

参加者のアンケートより

- ・数値で示されると悪いことがわかる(50代男性)

禁煙成功者の体験談について

禁煙成功者のお話を聞くことによって自分も禁煙出来るのではないかと思えるいい機会になります。

参加者のアンケートより

- ・同じ環境にいた人の話はためになる(30代男性)
- ・実体験に基づき説得力あり(70代男性)

座談会について

禁煙したいという参加者同士話し合える機会です。参加者同士がお互いに情報交換やモチベーションを上げることが出来ます。

参加者のアンケートより

- ・色々なお話を聞かせていただいた。(40代女性)
- ・皆の意見が聞けて大変有意義でした(40代男性)



こんにちは！ハッポです。この講座を受けて禁煙にチャレンジしてみませんか？
みなさまの参加をお待ちしております！



<お問合せ>

越谷市市民健康課

(越谷市立保健センター)

TEL: 978-3511