

5月31日は

保健室便り

No.162 2026年5月

桃山学院大学 保健室

# 世界禁煙デー

2026年禁煙週間のテーマ(厚生労働省)

## 「みんな知っている？たばこのルール」

2026年WHOのテーマ

“Unmasking the appeal - countering nicotine and tobacco addiction”

“魅力の正体を暴く - ニコチンとたばこ依存症への対策”

- 喫煙はがんをはじめ、呼吸器の病気や心臓病などさまざまな病気の重要な原因の1つです。
- 禁煙するとこれらの病気にかかるリスクが確実に減少します。
- やめられない喫煙は「ニコチン依存症」と推定されます。
- タバコをやめるには禁煙の意志をもつことがまず必要です。
- 喫煙者の方はこの機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう！



### 禁煙したい人応援します!!

～喫煙によるリスクより、禁煙により取り戻せる健康を考えましょう～

- 学生の方は毎週火曜の診察日に禁煙治療を受ける事が出来ます。
- 禁煙補助薬(ニコチンパッチ)を無料で提供し、禁煙出来るまでサポートします。
- 喫煙者はまず、保健室にご相談ください。
- あきらめず、チャレンジしてみましよう!



分からないこと、不安なことがあれば保健室までご相談ください。

Mail: [hoken@andrew.ac.jp](mailto:hoken@andrew.ac.jp) Tel:0725-92-7614