

禁煙する！と決めたら・・・

「禁煙ファイト塾」

をご利用ください！

前橋工科大学では、禁煙応援隊（保健師、禁煙に成功した事務職員たち）が自力で禁煙に取り組む学生を支援します。禁断症状が比較的軽いライトスモーカー向きです。

初回面接⇒3か月サポート⇒禁煙！

対象： 禁煙を決意した学生または関心のある学生

内容： ○初回面接（30分程度）

- ・喫煙状況をもとに保健師から具体的な禁煙方法を紹介します
- ・禁煙開始日を本人に設定していただきます

○禁煙開始後（禁煙開始～3か月間）

- ・面接等によるアドバイスで禁煙を支援します

場所： 1号館（保健室）

予約： 保健室へ直接もしくは電話（265-7361）

※面接実施日は、基本、木曜日に行います。予約する時に希望の木曜日と時間をお知らせください。保健師で日時を調整いたします。

～禁煙のメリット～

直後 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる！

8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がる！体内の酸素濃度が上がる！

24時間後 心臓発作のリスクが低くなる！

嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる！

72時間後 呼吸が楽になる！ 肺活量が増える！

2週間～3か月後 心臓や血管など、循環機能が改善する！

まだまだあるよ、いいことだらけ！！



学務課：保健室