

東 淀 川 区 医 師 会

第 5 回 健康づくり教室のご案内

タバコはがんや脳卒中・心筋梗塞などいのちに関わる重篤な病気の原因となるだけではなく、周りの人の健康も損なってしまいます。「健康によくないことはわかっているんだけどやめられない。」「何度かやめてみたけれど長続きしなかった。」という方も多いのではないかと思います。では何故やめられないのでしょうか？それはタバコがニコチン依存症という病気を引き起こしているからです。依存症を克服するためには、タバコをやめたいという気持ち以外に、いくつかの工夫が必要です。禁煙を考えている方、ご家族の方の喫煙をやめてほしいと思っている方に、どうすればタバコがやめられるのかというお話を聴いていただきたいと思います。

記

日時：**平成22年12月8日（水） 午後2時～**

会場：**東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7**

演題：**「これであなたもタバコがやめられます！」**

東淀川区医師会 理事 岡部 登志男 先生

※参加ご希望の方は事前に東淀川区医師会までお申込下さい。
電話 6320-2226

※入場は無料です。

主催：東淀川区医師会
参画：健康づくり区民会議