

まいにち、イキイキ。

すこやか大陸

44号

2009年
静岡県総合健康センター



タバコは動くアクセサリー

タバコをファッションの1つのように感じさせるポスターがありました。



タバコの箱を見て、車体色を決められた時も...



初夢の5番目にタバコがはいています。(一富士、二鷹、三茄子、四扇、五煙草)



恩賜のタバコ、2006年に廃止...

さたがが
禁煙

自分のために
やめましょう!

時代は卒煙!

禁煙計画

STEP 1

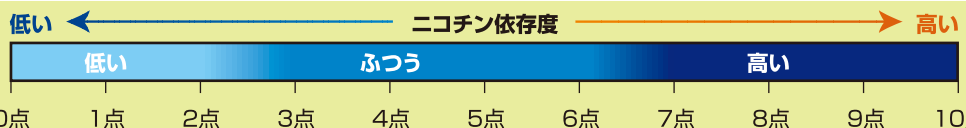
禁煙プランを練る前にあなたのニコチン依存度を知っておきましょう!

ニコチン依存度を判定するテスト

質問	0点	1点	2点	3点
① あなたは、朝目覚めてから何分ぐらいで最初のタバコを吸いますか?	61分以後	31~60分	6~30分	5分以内
② あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのを我慢することが難しいと感じますか?	いいえ	はい		
③ あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか?	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④ あなたは、1日何本吸いますか?	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
⑤ あなたは、目覚めてから2~3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか?	いいえ	はい		
⑥ あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか?	いいえ	はい		

合計点数

点



禁煙するには準備が必要



さあ！はじめよう禁煙生活



禁煙計画 STEP 2

やめる理由・開始日を決めて、禁煙宣言しよう！

禁煙宣言日

タバコをやめる理由 **自分のために** やめる理由を考えましょう！

[理由1]

[理由2]

禁煙開始日

いつから始めるかは大切なこと、精神的ストレスのない時、区切りのよい日、誕生日など、あなたに適した日を選びましょう。

□□年□□月□□日

禁煙宣言

家族や職場の同僚など周囲の人に『禁煙するぞ!!』宣言をしましょう。禁煙宣言で自分を追い込み、周囲の人の応援や協力を得る事が効果的です。

(例) 健康診断のデータが悪かった、浮いたお金で趣味の道具を新調する、スポーツの持久力向上のため、臭いと言われないように…など

自分にご褒美を考えよう

1ヶ月(月日) 続いたら…

2ヶ月(月日) 続いたら…

3ヶ月(月日) 続いたら…

6ヶ月(月日) 続いたら…

禁煙計画 STEP 3

禁煙開始前 自分の喫煙パターンを知ろう！
タバコをすった時間と本数を『正』の字で記録しましょう。

禁煙開始 7日前

状況	日付							合計本数
食事の前後								本
朝の目覚めの時								本
通勤や外出の途中								本
お茶やコーヒーを飲む時								本
電話や人と話す時								本
新聞や雑誌、テレビを見る時								本
緊張する時やイライラする時								本
仕事の区切りがついた時								本
お酒を飲む時								本
								本
								本
合計								本

禁煙計画 STEP 4

いつもと違う喫煙環境をつくり、違和感を持とう！
(6つの中から2つ選び実行しよう！)



その1 タバコを持つ手を変える

その2 タバコをくわえる位置を変える

その3 銘柄の違うものや湿気たタバコを吸う

その4 喫煙場所に行くルートを変える

その5 タバコの買い置きをしない

その6 マイカーの灰皿をきれいにする

禁煙開始 3日前

禁煙計画 STEP 5

タバコやライター、灰皿などを処分したら準備完了、禁煙開始！
禁煙したその時から効果があるんです。

禁煙開始日

直後	周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。 血行がよくなる。
3時間	耐え時。キツイ時です。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。 呼吸がしやすくなり、楽になってくる頃。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
48時間後	味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。 味覚や嗅覚が改善する頃。
2週間～3ヶ月後	循環機能が改善する。 肺機能が30%改善する。 循環機能が改善する頃。
1ヶ月後～9ヶ月後	せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。 禁煙成功!?
1年後	喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。
10～15年後	種々の病気にかかるリスクがタバコを吸わない人のレベルまで近づく。

ピンチ 対処のコツ

吸いたい気持ちをやわらげるコツ

- すすんで禁煙車両や禁煙席を選ぶ
- 禁断症状が一番きつかった頃を思い出す
- ここまでがんばったことを思い出す
- 禁煙開始前に決めた理由を思い出す
- ご褒美プランを思い出す
- タバコの害について思い出す

禁断症状をやわらげるコツ

- 深呼吸をする
- 歯を磨く
- 冷たい水で顔を洗う
- 冷たい水や氷、あついお茶を飲む
- シュガーレスガムや干しこんぶ、ミント系のお菓子を食べる
- 洗顔、歯磨き、朝食など、朝一番の行動順序を変える
- 食後はすぐ席を立つ
- 禁煙支援サイトにアクセスする

⇒ 禁煙支援サイト 検索

インターネット 禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp>

インターネットを用いた禁煙サポートプログラム(一部有料)。

- 身体を動かす(歩く、走る) 参考サイト

身体活動量把握サイト
7日間のエクササイズの状態を携帯電話で把握できます。
空メールをお送りください。

i-exerEx ex@sukoyaka.or.jp

自力で禁煙が難しい場合のコツ

- 禁煙補助剤(主にニコチンパッチ)がおすすめです。ニコチンの禁断症状をあまり感じずに、禁煙できます。ニコチンパッチは、薬局・薬店で購入が可能です。
- 保健センターによっては、禁煙相談を行っているところがあります。お住まいの地域の保健センターにお問い合わせ下さい。

ニコチン依存の強い人の禁煙のコツ

「お医者さんと禁煙する方法(禁煙外来)があります。あなたに合ったアドバイスや新しい治療を受けられます。一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療が受けられます。」

⇒ 全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧 検索

禁煙計画

STEP 6

禁煙できたら ✕ ☆ をなぞりましょう

1日目(/)	2日目(/)	3日目(/)	4日目(/)	5日目(/)	6日目(/)	7日目(/)
		ここを 乗り切れ				一週間達成 いいぞ!
8日目(/)	9日目(/)	10日目(/)	11日目(/)	12日目(/)	13日目(/)	14日目(/)
		誘惑に 負けるな!				二週間達成 すごいぞ!
15日目(/)	16日目(/)	17日目(/)	18日目(/)	19日目(/)	20日目(/)	21日目(/)
		宴席注意				三週間達成 いい調子!
22日目(/)	23日目(/)	24日目(/)	25日目(/)	26日目(/)	27日目(/)	28日目(/)
		あと1週間で 1ヵ月				四週間達成 がんばってるね!
29日目(/)	30日目(/)	31日目(/)	32日目(/)	33日目(/)	34日目(/)	35日目(/)
		1ヵ月達成 ご褒美の日				五週間達成 もう吸わないでね

禁煙計画

STEP 7

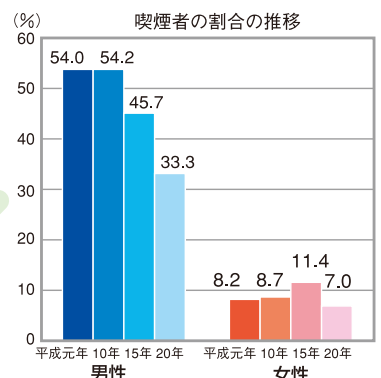
タバコ生活
NO ENTRY



禁煙に終わりはありません。タバコを吸っていた人は、いつでもニコチン漬けに戻る可能性があることを肝に銘じておきましょう。「1本だけ…」の誘惑に勝ち続けてください。

喫煙者の割合は男女とも減少

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性33.3%、女性7.0%であった。年次推移をみると、男女とも減少している。



浮いたタバコ代、チリも積もれば…

一箱の値段 円 × 1日何箱吸うか 箱 × 365日 = 1年間の禁煙で得る金額 円

【計算例】320円×1箱×365日=116,800円 “10年間で100万円以上!”



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地
TEL.055 (973) 7001・7002 FAX.055 (973) 7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/> Eメール info@sukoyaka.or.jp

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

施設紹介	料金(9時~12時までの場合)
体育館	1,500円(片面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円(第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>

⇒まずは電話でお問合せしてください。(休館日:月曜日・年末年始)

施設予約	TEL.055(973)7000
「不妊相談」専用ダイヤル 毎週火・金曜日 10時~15時	TEL.055(991)2006