

かたのチャレンジ 健康でイキイキとした生活を送るために、禁煙チャレンジを設定しました。
禁煙チャレンジに取り組むことで、高血圧や動脈硬化の予防にもつながります。
ご家族そろって健やかで心豊かな生活の実現を目指しましょう。

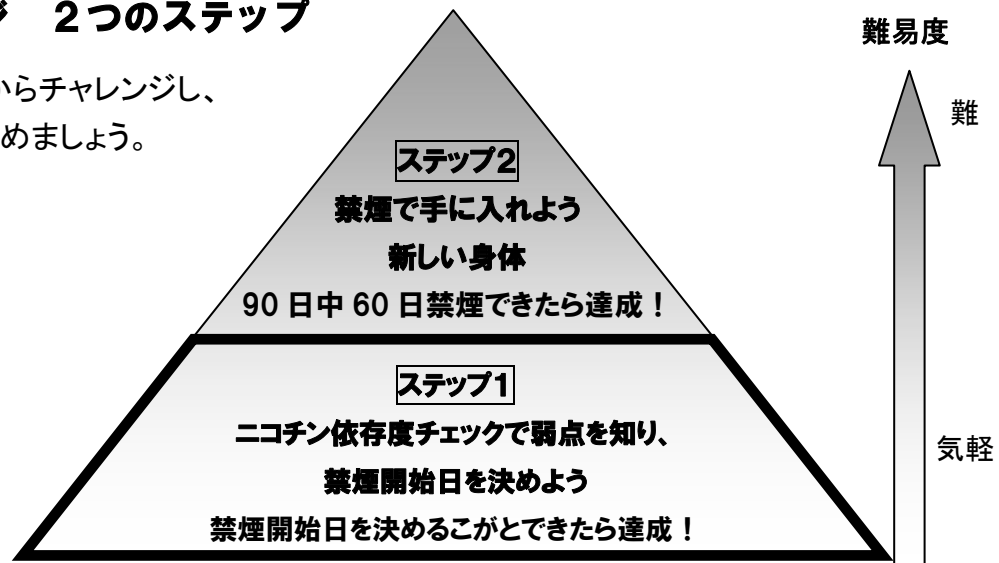
禁煙チャレンジ！ 「禁煙で手に入れよう新しい身体」

禁煙が初めての人、何回も失敗している人も、たばこから“さようなら”するには何回も挑戦することが大切！諦めずに取り組むことで、交野市民死因1位のがん予防にイイ効果が！！



禁煙チャレンジ 2つのステップ

まずはステップ1からチャレンジし、禁煙への意思を高めましょう。



ステップ1・・・ニコチン依存度チェック

タバコは体に悪いとわかっているけど、やめられないのはなぜでしょうか。意思が弱いからと思いませんか。やめられないのは、意思の問題ではなく、「ニコチン依存症」という病気なのです。タバコに含まれているニコチンは、アルコールや覚せい剤などと同じようにそれをきらすとイライラするといったような禁断症状を起こす薬物の一種です。保険適用で治療できる病院や禁煙補助剤を利用し、上手に禁煙を乗り越えましょう。

設問内容	3点	2点	1点	0点
起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内	6～30分	31～60分	61分以後
病院や図書館、映画館など喫煙を禁じられている場所で禁煙をすることが難しいですか	—	—	はい	いいえ
1日の喫煙の中でどれが1番やめにくいですか	—	—	朝最初の1本	その他
1日に何本吸いますか	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか	—	—	はい	いいえ
ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか	—	—	はい	いいえ
合計点数				

合計点数を足してみましょう。依存度ごとに適した禁煙方法があるので、裏面を参考にしてください。

依存度ごとに適した禁煙方法

合計点数が
7～10点の人

ニコチン依存度「高い」

喫煙が生活においてなくてはならないものとなっている可能性があります。ニコチン依存度が高いため、禁煙すると禁断症状が強めにでます。しかし、これらの症状ではニコチンが体から抜けさえすれば楽になります。症状の続く期間は個人差がありますが、2～4週間と考えてください。このつらい時期を乗り切るには医療機関に受診して禁煙治療を受けることを強くおすすめします。



ニコチン依存度「ふつう」

平均的なニコチン依存のレベルです。禁煙を始めて1週間くらいは、ニコチンの禁断症状に心身共に悩まされるかもしれません。もちろん個人差はありますが、ある程度の覚悟が必要です。成功のカギは、あなたに適した禁煙方法の選択にあります。禁煙補助剤を使って禁煙されることをおすすめします。



合計点数が
4～6点の人

合計点数が
0～3点の人

ニコチン依存度「低い」

一般にニコチン依存度が低い人ほど、禁煙は容易です。ニコチンの禁断症状は、それほどひどく出ません。その反面、「習慣性依存」が強いのかもしれません。習慣性依存はニコチン依存と違って、心理的なものであったり、「くせ」のようなものであるだけに、やっかいな面もあります。油断は禁物です。



ステップ1・・・禁煙を始める日を決めましょう！

禁煙を実行するための最大の秘訣は、禁煙を始める日(禁煙開始日)を具体的に決めることです。

※禁煙開始日のポイント

- ①忙しい時期は避ける ②宴会シーズンを外す ③自分にとって特別な日を選ぶ

私、_____は平成____年____月____日から禁煙を開始します！



禁煙する理由：

はい、準備は整いました！ステップ2からが禁煙チャレンジ本番です。

