

卒煙キャンペーン

応援団

vol. 1

5月31日は、世界禁煙デー（禁煙週間～6月6日）

卒煙できないのは意思が弱いからと思いませんか？

喫煙は治療が必要な「ニコチン依存症」という病気です。意思が強い弱いの問題ではありません。自分一人で「がまん大会型」の卒煙をするよりも、禁煙外来や禁煙パッチ・ガムを活用して効率よく確実に、かしく卒煙することがポイントです。

健康保険組合では、今年度から被保険者が禁煙外来などを利用した場合、補助金を支給する制度をはじめています。また、禁煙週間にむけて5月25日から始まる『キャンペーン第2弾』の応募者全員とそのサポーターに卒煙応援ガム（ボトルガム）を進呈しています。是非この機会に卒煙にチャレンジしてください。




喫煙と結びつく日頃の行動をちょっと「かえる」


禁煙で一番の問題はどうやってニコチンの禁断症状を乗り切るか。科学的なノウハウに基づいた実践法をあれこれお教えします。



禁煙を長続きさせるコツ

行動パターンをかえる	●朝の一番をしていた人は洗顔、歯みがき、朝食などの行動の順序をかえる。 	●昼食（外食）は禁煙席のあるお店を選んで、食事は早めに席を立つ。 	●コーヒーやお酒を控える。 	●たばこを吸わない人と一緒に行動する。 
	環境をかえる	●たばこ、灰皿、ライターなどの喫煙具を置かない。 	●喫茶店、居酒屋、パチンコ店などたばこを吸いたくなる場所に行かない。 	●自販機などたばこを手軽に購入できる場所をできるだけ避ける。 

喫煙を他の行動に置きかえる	●たばこを吸いたいとき	<input type="checkbox"/> 深呼吸をする	
	●イライラするとき	<input type="checkbox"/> 水やお茶を飲む	
	●落ちつかないとき	<input type="checkbox"/> 氷のかけらを口に含む	
	●口さみしいとき	<input type="checkbox"/> アメをなめたりガムをかむ	
	●だるさや眠気を感じたとき	<input type="checkbox"/> 散歩や軽い運動をする	
●手持ちぶさたのとき	<input type="checkbox"/> 音楽を聴いたり、趣味に取り組む	<input type="checkbox"/> 掃除、ガーデニングなど手を動かすことをする	

 **禁煙サポート情報** ホームページの禁煙支援情報、ニコチンパッチやニコチンガム、健康保険を利用した禁煙治療などもあなたの味方になってくれます。

禁煙マラソン <http://www.kinen-marathon.jp/>

Smoke Free Page <http://www.nosmoking.jp/>

科学的な禁煙のコツ 10カ条

- 禁煙開始日を決める（目標設定）
- 禁煙宣言をする（行動契約）
- 喫煙行動を手帳などに記録する（セルフモニタリング）
- たばこが吸いたくなる場所や状況避ける（刺激統制法）
- たばこが吸いたくなったら別の行動をする（反応妨害法）
- 禁煙できたら自分をほめる（オペラント強化法）
- たばこをすすめられたときの断り方を身につけておく（自己主張訓練）
- たばこを再び吸いやすい状況を予測して、その対策を練習しておく（再発防止訓練）
- 禁煙に失敗したとき「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次に役に立つ」と考えるようにする（認知再構成法）
- 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく（ソーシャルサポート）

厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より

海外のタバコのパッケージの健康警告

“喫煙は死に至る肺がんの原因である”

Smoking causes fatal lung cancer

