

卒煙キャンペーン

応援団

vol. 7



平成28年の目標は「卒煙」で決まり!



今年度最後の募集となる『キャンペーン第6弾』の応募期間は、12月25日から1月15日までとなります。

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。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。

新年の目標を「卒煙」とするためにタバコをやめる目的を作しましょう

「卒煙」という目標を達成するためには、具体的なメリットを知り目的・動機を作ることが重要です。卒煙にはこのようなメリットがあります。

●肌キレイになる

タバコはたるみやシワの原因になります。禁煙後1ヶ月半くらいで肌年齢が徐々に回復していきます。



●妊娠の確率が上がる

女性の喫煙者は非喫煙者に比べて、不妊率が60%も高くなります。

また、喫煙は自然流産を引き起こしやすいそうです。



●歯キレイになる

卒煙することで、虫歯や歯周病、口腔がんなど口の中の病気発症リスクが劇的に低下します。



●不安神経症になりにくい

タバコを吸うと精神が落ち着くという方もいますが、研究によると卒煙した方が神経症を抑えられるそうです。卒煙成功者は喫煙中に比べてストレスが軽減しているそうです。



●ハゲが治る

喫煙は男性の脱毛症のリスク増加につながっています。喫煙、ストレス、飲酒、遺伝の4つが主な脱毛症の原因と言われています。



●寿命が延びる

たとえ1日1～9本程度という低い喫煙本数でも、非喫煙者に比べて早死のリスクは2倍高くなるといえます。



●ごはんが美味しくなる

薄味のごはんが美味しくないという人はタバコをやめましょう。喫煙していると薄い味が感じにくくなります。



出典元：Quitting Smoking: 10 Reasons That Have Nothing To Do With Your Lungs - Huffingtonpost(1/9)

POINT

卒煙に成功するための

ポイント

ライフイベントをきっかけに

結婚した人、子どもができた人はぜひこの機会に禁煙しましょう。禁煙は家族の健康を守る第一歩です。



周囲の人に禁煙宣言

家庭や職場、SNS等で宣言することにより、協力や励ましが受けられます。



市販の禁煙補助剤を使う

ニコチンガムやパッチタイプの禁煙補助剤が入手できます。パッチのニコチン含有量は医療用のものより低濃度なので、ニコチン依存度がそれほど高くない人におすすめです。購入するときは薬剤師に相談を。

禁煙外来で禁煙治療を受ける

成功率も高く、条件を満たせば健康保険も使えます。ニコチン依存度が高い人、今まで何度も禁煙に失敗した人にもおすすめです。



禁煙を長続きさせる、ちょっとした

コツ

どうしてもたばこが吸いたくなってきたとき、日頃の行動や身のまわりの環境を変えたり、気持ちの持ち方を変えたりすると、意外な効果があるものです。

行動パターンを変えてみる

- 洗顔と朝食の順序を変える
- 飲食店では早めに席を立つ
- コーヒーやお酒を控える
- 過労を避ける
- 夜更かしをしない など



環境を変える

- 灰皿などの喫煙具を身近に置かない
- タバコが吸えない場所を利用する
- マスクをつける など



他の行動に置き換える

- 深呼吸
- 歯をみがく
- 散歩や掃除など軽い運動をする
- 音楽を聴いたり、趣味に取り組む など



気持ちの持ち方を変える

- 肩の力を抜いて今日一日続けよう
- と楽な気持ちで禁煙を続ける
- 禁煙しようと思った理由を確認する
- 禁煙してよかったことを考える など



渡辺パイプ株式会社 総務人事ユニット
渡辺パイプ健康保険組合