

禁煙のすすめ

～すまいる運動で Let's try 禁煙～

市では、市民みんなで取り組む健康づくり活動として、8月から「健康チャレンジ!!すまいる運動」を行っています。運動、食事、生活リズムなどと並んで、健康と深い関係があるのが「喫煙」。禁煙に遅すぎるということはありません。やめようというあなたの意志がスタートラインです。さあ、今日から禁煙宣言してみませんか。

☎健康づくり推進課健康指導1係 ☎42-7275 健康指導2係 ☎23-9222

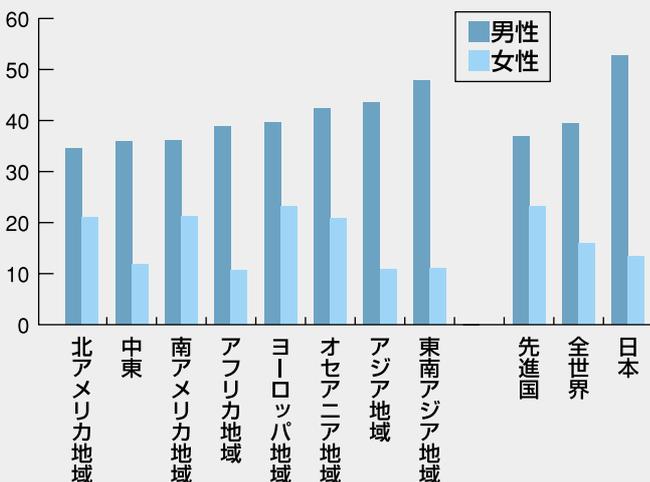
喫煙をめぐる状況

平成14年WHO（世界保健機構）発表のたばこ調査では、日本の喫煙率は男性52.8%、女性13.4%、平均33.1%と男性が依然として高く、女性でも若年層で高い割合となっています。日本は世界の国々の中でも、喫煙率がとても高い国です（図1参照）。

全体的には、男性の喫煙率は年々減少しているのに対し、女性の喫煙率は増加傾向にあります。

最近では、法律の項目として規制されたり、たばこの値上げなど、禁煙を後押しする風潮が高まりつつあります。

図1 各地域の喫煙率





喫煙者の65%は「やめたい」と思っている
平成17年度に、

市が実施した「市民健康意識調査」では、喫煙習慣のある方のうち、「やめたい」とか「量を減らしたい」と考えている方は、65%に及びました（図2参照）。

たばこを吸っている方の中にも、やめたいと思っ
ている現状がうかがえます。

なぜ？たばこはやめられない

喫煙者の65%がやめたいと思っ
ているにもかかわらず、

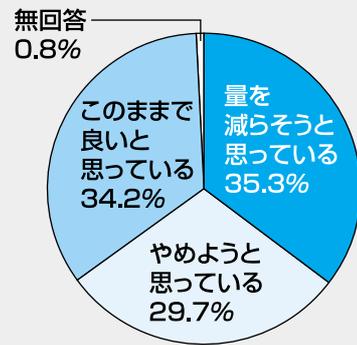
なぜ、たばこはやめられないのでしょうか。それは、たばこが単なる習慣や嗜好だけではなく、脳が「ニコチン依存症」という病気になる
ています。専門的には、「ニコチン依存」と「心理的依存」と呼ばれています。

喫煙者の中には、「たばこによって精神的にい
やされている」と勘違いしている方もいます。喫煙は「依存症」という病気であるという自覚を持ちま
しょう。

禁煙は意志の力だけで達成できるものではありませ
ん。依存度にも個人差があります。あなたのニコチン依存度はどれくらいか下表で調べてみま
しょう。

7月からは、市民病院での禁煙の治療費用が保険適
用になりました。詳しくは、本紙8ページを
ご覧ください。

図2 喫煙に対する今後の考え



ニコチン依存度の判定法

質 問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分くらいで最初のたばこを吸いますか	61分以降	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、映画館などでたばこ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たばこ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、たばこを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たばこを吸いますか	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、たばこを吸いますか	いいえ	はい		

