

禁煙したいあなたへ

禁煙は、続けられ続けるほど効果が出てきます。「いまさらやめても…」と考えているなら、大きな勘違いです。たばこをやめることで、体は確実に変化します。数か月後には、心臓や運動機能も改善します。

さあ、将来の自分のため、家族のために「健康チャレンジ!!すまいるカード」を活用して、禁煙に挑戦しましょう。「健康チャレンジ!!すまいるカード」は、市役所・支所・保健センター・公民館などで配布しています。

禁煙ステップ

1

禁煙の前日!

- ①たばこを水で濡らして捨てる。
- ②灰皿やライターは片付ける。
- ③冷蔵庫に冷たい水(冬は熱いお茶)を用意する。
- ④なぜ禁煙したいのかを箇条書きにして、禁煙の決意を固める。
- ⑤目のつくところに「禁煙」のはり紙をする。
- ⑥いつもより1時間早く寝る。

禁煙ステップ

2

禁煙スタート!

家族や会社の仲間などに禁煙したことを宣言する。

吸いたいと思ったら…。

- ①冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む。
- ②深呼吸をする。
- ③体を絶えず動かす。
- ④場所を変える。
- ⑤歯を磨く。
- ⑥野菜を食べる。
- ⑦たばこの多い場所から離れる。
- ⑧気楽な気持ちで禁煙している時間をのばしていく。



禁煙ステップ

5

禁煙3か月!

- ①禁煙できたことに自信を持つ。
- ②禁煙して良かったことを書き出し、声に出して読んでみる。
- ③禁煙仲間をつくって、お互いに連絡をとりあう。

禁煙ステップ

4

禁煙3週間!

禁煙によるストレスを感じ、周囲の誘いや誘惑と戦う時期。

- ①気分転換に努めて、ストレスをためないようにする。
- ②読書やスポーツなどたばこにかわる楽しみを見つける。
- ③「1本だけなら…」という誘いや誘惑にのらない。

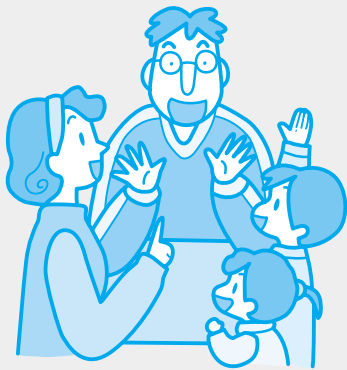
禁煙ステップ

3

禁煙3日目!

離脱症状(※)が出る。

- ①ニコチンを体から早く出すため、水分や果物を多く取る。
- ②喫煙習慣と結びついているアルコールやコーヒーを控える。
- ③手持ちぶさた、口さみしさを感じたら、歯磨きやシュガーレスガム、干し昆布などをかむ。



禁煙には家族や周りの人たちの協力が必要です。

~ 何度でも挑戦しよう! ~

禁煙に途中で失敗してしまった場合は、気にしないで、何度でも挑戦してください。

禁煙に成功した方の多くは、何回か挑戦して成功しています。

禁煙する自信がない時は、医師による禁煙サポートを受けてみましょう。



() 離脱症状...一酸化炭素やニコチンなどの毒が抜ける時に感じる症状のこと。禁煙開始から2~3日位が最も強く、ほとんどは1週間程度でおさまる。

< 代表的な離脱症状 >

- ・ たばこが吸いたくなる
- ・ イライラする
- ・ 落ち着かない
- ・ 気分が落ち込む
- ・ 不安を感じる
- ・ 集中できない