



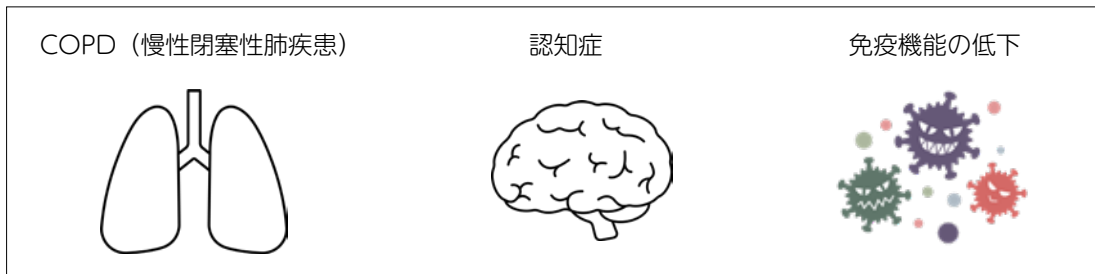
あなただけの禁煙方法を見つけてみませんか

受動喫煙対策の強化など、喫煙者への制限は年々厳しくなる中、たばこをやめなければいけないことは分かっている、やめられないという方も多くいると思います。

今回は、喫煙による身体への影響や気持ちのコントロール方法についてお知らせします。この機会に禁煙について考えてみませんか。

■たばこが身体にもたらす影響

代表的な「肺がん」だけではなく、以下の影響が考えられ、受動喫煙により周りの人にも同じような影響が出る場合があります。



■1年間にかかるたばこ代（計算式）

1日の消費箱数 \times 1箱あたりの値段 \times 365 = 1年間のたばこ代

[] \times [] \times 365 = []

※ 1日1箱（600円想定）の場合は219,000円となり、身体への影響のみならず、たばこ代も大きな負担となります。

■たばこを吸いたくなった時の「気持ちの置き換えコントロール方法」のご紹介

起床時や食後	\longrightarrow	<ul style="list-style-type: none">・洗顔、歯磨きなど朝の行動の順序を変える・水を飲む・食後すぐに歯を磨く
食事中	\longrightarrow	<ul style="list-style-type: none">・全面禁煙のお店を選ぶ・タバコを吸わない人の隣に座る
暇な時や口が寂しい時	\longrightarrow	<ul style="list-style-type: none">・あめやガムを食べる（食べ過ぎ注意）・氷などを食べて口を刺激する
イライラしたり、悲しい気持ちの時	\longrightarrow	<ul style="list-style-type: none">・趣味を見つけたり、軽い運動をする
喫煙所を見つけた時や仕事の合間	\longrightarrow	<ul style="list-style-type: none">・他のリフレッシュ方法を見つける

たばこを吸いたい気持ちのピークは、1分から3分とされています。まずは3日間を目標に「3分間」を乗り切りましょう。また、町外にはなりますが、禁煙外来もあります。

禁煙でお困りの方や禁煙外来（医療機関）の詳細は健康福祉課健康推進グループへお問い合わせください。ご連絡をお待ちしています。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎②9 7071