

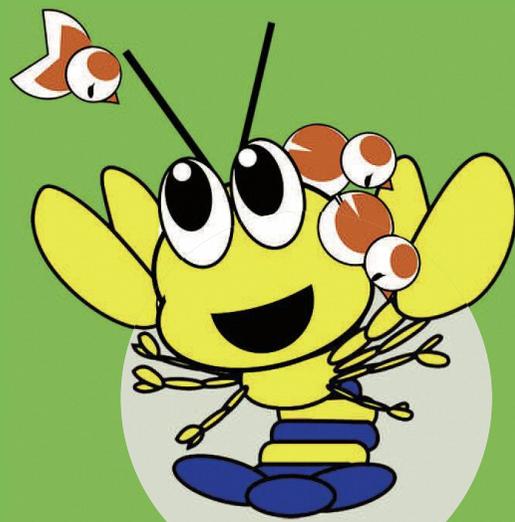
マジャッキーの

# 禁煙手帳

Quit Smoking with Majackey



くまもと禁煙推進フォーラム  
禁煙推進キャラクター  
「すわんげん#022」



荒尾市マスコットキャラクター  
「マジャッキー」

## 荒尾市

ARAO CITY

禁煙を開始した日          年          月          日

## 目次

### —第1章— 禁煙について考える

- ・今すぐ禁煙!あなたはどの方法? .....P3
- ・ニコチン依存度スクリーニングテスト.....P4
- ・自力禁煙の方法 .....P5~P6
- ・市販薬(貼り薬・ガム)の禁煙方法 .....P7~P8
- ・禁煙外来について .....P9~P10

【コラム1】受動喫煙の害.....P11~P12

### —第2章— 禁煙に向けた準備をする

- ・禁煙成功のコツ(準備) .....P13~P14
- ・「変える」「改善する」「実行する」 .....P15~P16

【コラム2】  
禁煙に挑戦されている方を応援してください...P17

【コラム3】タバコを吸いたくなるメカニズム...P18

### —第3章— 禁煙実践・継続

- ・禁煙の記録(1週目) .....P19~P20
- ・禁煙の記録(2週目) .....P21

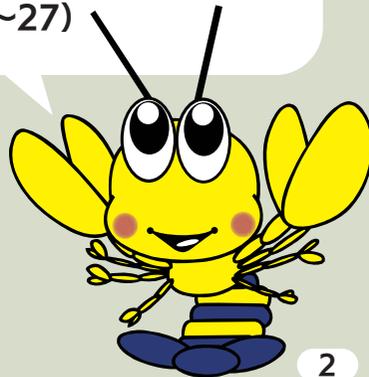
【コラム4】禁煙後の変化.....P22

# 禁煙をスタートする前に、自分のタイプを把握しよう! 今すぐ禁煙!あなたはどの方法?

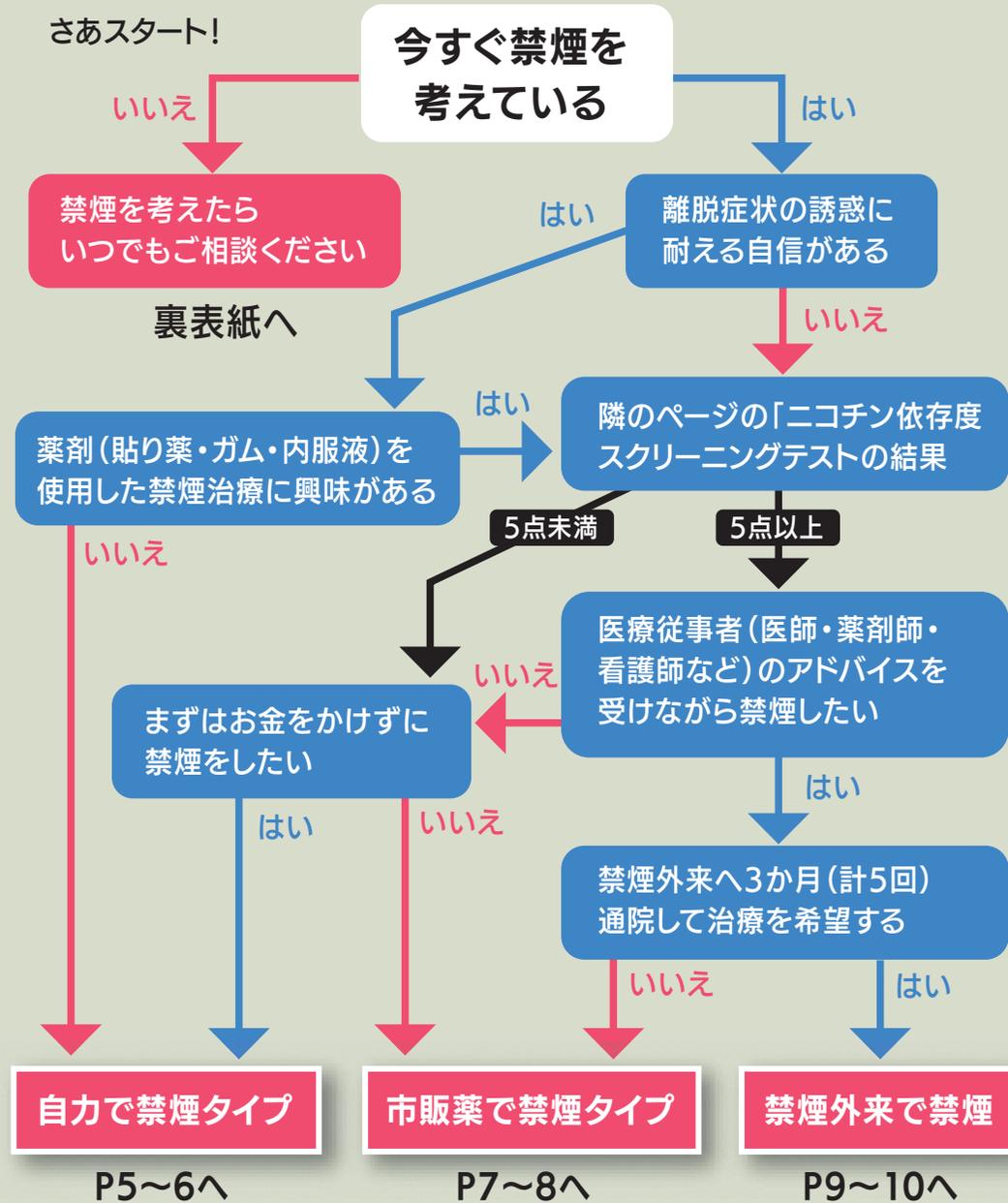
- 禁煙の記録(3~4週目) .....P23  
【コラム5】困った時の対処法 .....P24
- 禁煙の記録(5~8週目) .....P25  
【コラム6】新型たばこって何? .....P26
- 禁煙の記録(9~12週目) .....P27  
【コラム7】改正健康増進法 .....P28
- 禁煙して気づいたこと .....P29
- 禁煙達成証 .....P30

## 手帳の使い方

- 禁煙を始める前に、まず禁煙する理由をはっきりさせ、「禁煙開始日(禁煙を始める日)」を決めましょう。(P13~P14)
- 自分の思いや決意を記録しておきましょう。
- 吸いたくなかった時に備えて準備をしましょう。(P15~P16)
- 禁煙を始めたら、記録をしましょう。(P19~27)



さあスタート!



# ニコチン依存度テスト

禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙している現在の状態で回答してください。

質問		はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、出来なかったことがありましたか？		
Q3	禁煙したり、本数を減らそうとしたりしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
Q4	禁煙したり、本数を減らそうとしたりしたときに、次のどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲増加)		
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
Q6	重い病気にかかったときに、タバコは良くないと分かっているのに吸うことがありましたか？		
Q7	タバコのために自分に健康問題がおきていると分かっているのに、吸うことがありましたか？		
Q8	タバコのために自分に精神的問題がおきていると分かっているのに、吸うことがありましたか？		
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		
合計			

「はい」を「1点」として計算してください。



何度でも、いつからでも始められる！

## 自力で禁煙タイプのあなたへ

### 自力禁煙の方法

成功のためのポイントを知ると、より楽に禁煙できます！

#### 自力禁煙のコツ①

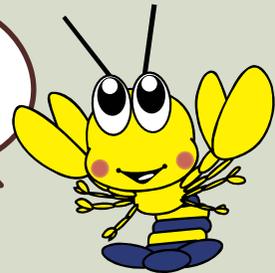
★ 離脱症状（禁断症状）と、症状のピークを知る ★

##### 離脱症状の代表例

- ・「タバコを吸いたい!」という気持ち
- ・「イライラ」して落ち着かない
- ・物足りなさや、口寂しさ



離脱症状はいつまでも続くことはないよ！  
2～3日がピークで、10日目を過ぎると軽くなるから、この期間を乗り越えてね。



#### 自力禁煙のコツ②

★ 成功しやすい方法で実践しよう ★

- 期日を決めて**一気に禁煙**を実行
- 一定の**禁断症状**を覚悟しましょう
- 吸いやすい**「行動」**をやめましょう
- 吸いやすい**「環境」**は作らないようにしましょう
- 吸いたくなったら**「代わりの行動」**をしましょう

### 自力禁煙のコツ③

★自力禁煙中にやってはダメなことを覚えよう★

- ✕ 軽いタバコに変える
- ✕ 徐々に本数を減らす
- ✕ 新型タバコ(加熱式・電子タバコ)に変える
- ✕ 1本くらいなら…の誘惑に負ける

※自力禁煙の人は、1本だけの喫煙で、約8割～9割の人が再喫煙すると報告されています



### 自力禁煙のコツ④

★吸いたくなかった時の対処法を考えておこう★

吸いたくなかった時に、じ～っと我慢する時間は長く感じます。ぜひ実践可能な**代わり**の行動を試みましょう!

**吸いたい気持ちは約3分!3分間代わり**の行動を試みましょう

- ・深呼吸をする(大きく吸って、ゆっくり全部吐き出すのがポイント)
- ・水やお茶を飲む(あつ～いお茶をゆっくり飲むのがオススメ!)
- ・食事をしたらすぐに歯磨き・マウスウォッシュ
- ・アロマを嗅ぐ、ゲームに集中、散歩や筋トレ、歌を1曲歌う など

自力禁煙は無料でいつでもスタートできます!  
自力禁煙のコツを知って、チャレンジしてみましょう!  
ただし自力禁煙でうまくいかなかった時は、お薬を使った禁煙治療がオススメです!

身近なドラッグストアや調剤薬局で購入できる!

## 市販薬で禁煙タイプのあなたへ

### 市販薬(貼り薬・ガム)禁煙の方法

成功のためのポイントを知ると、より楽に禁煙できます!

#### 市販薬禁煙のコツ①

★市販薬の特徴を知る★

市販薬は、貼り薬と、ガム製剤の2種類があります。2つの薬には共通する「ニコチン」という依存物質が含まれています。市販薬を使いながらタバコを吸うと、ニコチンの過剰摂取になるので、**市販薬の使用を始めたその日から、完全禁煙をするのがポイント**です!

#### 市販薬禁煙のコツ②

★市販薬(貼り薬)の使用ポイント★



貼り薬は、ニコチンを皮膚から吸収することで、辛い離脱症状を和らげてくれる作用があります。**自力で禁煙するよりも約1.7倍成功率が高まります。**

- 起床後に貼り、就寝時には剥がしましょう。
- 貼り薬は、ニコチンが20mg入っているタイプから始めて、途中から10mgに減量が必要です。購入時には必ず薬剤師から説明を受けましょう。
- 皮膚がかぶれたり、かゆみが出たりしたら、購入した店舗の薬剤師に相談しましょう。

### 市販薬禁煙のコツ③

#### ★市販薬(ニコチンガム)の使用ポイント★

噛んだガムから出たニコチンが、口の粘膜から吸収されます。即効性があり、辛い離脱症状を和らげてくれる作用があります。自力で禁煙するよりも約1.4倍成功率が高まります。



- 即効性のある薬のため、吸いたくなったらすぐに噛めるように携帯しましょう。
- ニコチンガムは、味を楽しむ商品ではありません。唾液の中にはニコチンが含まれるため、飲み込まずに小まめに吐き出すのがコツです。
- ゆっくり15回程度噛んだら、頬と歯茎の間に挟みます。これを30分～60分間繰り返したあと、紙などに包み捨ててください。

貼り薬やガムを使っても、禁断症状を完全になくするのは難しいです。大切なのは、「吸いたい」と感じた時に、「どうすれば吸わないでいられるか」自分なりの方法を見つける事です。



メモ

医療従事者のサポートを受けながら禁煙できる!

## 禁煙外来で禁煙タイプのあなたへ

### 禁煙外来について

喫煙習慣は、「ニコチン依存症」と考えられています。そのため一定の条件を満たせば、誰でも健康保険を使って禁煙治療を受ける事ができます。

#### 禁煙外来のスケジュール

健康保険を使った禁煙治療は12週間(計5回)の間に計5回診察を受けることになります。5回の診察を全て受けると、成功率が上がります。

#### 禁煙外来の金額: 12週間(計5回)の費用目安

	3割負担	1割負担	自費(全額負担)
貼り薬(ニコチネルTTS)	約13,000円	約4,300円	約43,000円
飲み薬(チャンピックス)	約19,000円	約6,300円	約63,000円

●金額には、診察代、処方箋代、処方薬代が含まれます。

#### 保険診療の条件

次の5つの条件を確認します。これらの条件に全て当てはまれば、健康保険を使って治療が受けられます。

- ①ただちに禁煙しようと考えている
- ②ニコチン依存症のスクリーニングテストが5点以上
- ③1日の喫煙本数×喫煙年数(ブリンクマン指数)が200以上(※35歳以上のみ必須。34歳未満はこの項目不要)
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意している
- ⑤過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来を受診していない

## 受動喫煙の害

### 禁煙外来で使用する薬剤

禁煙補助薬品の「貼り薬(商品名:ニコチネルTTS)」または「内服薬(商品名:チャンピックス)があります。

#### ★貼り薬(商品名:ニコチネルTTS)について★

肌に貼るタイプの禁煙補助薬です。市販薬よりもニコチン濃度の高い貼り薬があるため、依存度の高い方のサポート薬としても効果があります。

#### ★内服薬(商品名:チャンピックス)について★

飲み薬の禁煙補助薬で、脳内のニコチン受容体に作用する「ニコチンを含まないお薬」です。内服することで離脱症状を緩和させるだけでなく、タバコを「おいしい」と感じにくくする作用が働きます。

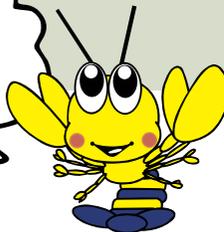
完全禁煙スタートの1週間前から内服を開始します。禁煙開始までは喫煙しても構わないので、気負わずに禁煙チャレンジすることができます。



### タバコに含まれる有害物質が与える影響

- 胎児・妊婦** : 流産、早産、低体重児出生など
- 乳幼児** : 乳幼児突然死症候群(SIDS)、喘息、中耳炎など
- 大人** : がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、心筋梗塞など

いくつ分かるかな?



### 受動喫煙〇×クイズ

- 問1** 換気扇の下で吸えば、受動喫煙を防ぐことができる。
- 問2** タバコを吸った後、赤ちゃんを抱いたら受動喫煙になる。
- 問3** タバコを吸うと、赤ちゃんの機嫌が悪くなったり、下痢を起こしたりする事がある。
- 問4** 母親がタバコを吸わなければ、胎児に影響はない。

自分の治療スケジュール(使用薬剤: )

-----

-----

## 答え・解説

- 問1 **×** 全ての煙が換気扇から排気されることはありません。ベランダや玄関先などで吸っても、煙はドアやサッシの隙間から部屋に入り込みます。
- 問2 **○** 喫煙後数十分間は、吐く息の中にタバコの有害物質が沢山含まれていますし、洋服にも付着しています。
- 問3 **○** タバコの煙や母親の母乳を介して、ニコチンが赤ちゃんの体の中に入ると、赤ちゃんはニコチン中毒症状(イライラ、眠らない、吐く、下痢など)を引き起こすことがあります。
- 問4 **×** 母親が吸い込んだタバコの煙は、血液に入って胎児のもとへ届きます。周囲の人の喫煙も、胎児には大きな影響を与えるのです。

### メモ欄

-----

-----

-----

-----

## 禁煙成功のコツ

### 「禁煙に向けた準備をしましょう」

#### 1 禁煙を決意した理由を書き留めましょう

あなたが禁煙する理由は何ですか？

「自分や家族の健康のため」「お金を貯めたい」など、皆さんが禁煙を決意した理由がこれからの禁煙生活を支えてくれます。是非、皆さんが禁煙を決意した理由を書き留めてみてください。



私が禁煙する理由は・・・

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 2 禁煙開始日を決めましょう(禁煙宣言書)

「飲み会の時期は避ける」「忙しすぎず、気持ちに余裕がある時」「自分や家族の誕生日など特別な日」などがおすすめです。

私 \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_ 年 月 日から

禁煙することを誓います。

### 3 周囲の人に禁煙することを宣言しましょう

家族や友人など、周囲の人からの応援は心強いものです。是非、禁煙することを宣言して、応援してもらいましょう。

私 \_\_\_\_\_ は、禁煙を続けられるよう、あたたかく支援することをお約束します。  
応援メッセージ

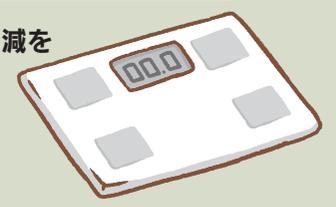
### 4 さあ、明日から禁煙スタート!

禁煙開始に向けて前日の夜までに最終チェックをしましょう!

- 喫煙グッズ(タバコ、灰皿、ライター、タスポなど)は全て処分した
- 吸いたくなった時の対処法を決めた
- 禁煙する理由がはっきりしている  
・「禁煙宣言書」と「禁煙する理由」を記載した
- 禁煙補助薬の使い方を理解できた

禁煙開始前の体重  
kg

禁煙を始めてからの体重増減をチェックしましょう!



さあ、いよいよ明日からは、タバコのない新しい生活のスタートです!



第二章 禁煙に向けた準備をする

## 「変える」「改善する」「実行する」

### 吸いたくなる喫煙パターンをチェック!

タバコを「吸いたい」と感じた時に、タバコを吸う以外の行動をとること

※禁煙補助薬品(内服薬・貼り薬・ガム等)を使っている場合、禁煙成功に必要なことです!

特にニコチンの離脱症状が強く出るのは、禁煙開始後2~3日頃とされています。タバコを吸いたなくなった時に備えて、次の「変える」「改善する」「実行する」を参考に、タバコを吸わない状況に体を慣らしていくことが、ニコチン依存から抜け出す近道なのです。禁煙を始める前から少しずつ、自分に合った方法を探してみてください。

- ### 生活パターンを変える(例)
- 朝一番の行動(洗顔、歯磨きなど)の順番を変える
  - 昼食はいつもと違う場所ですとる・食後早めに席を立つ
  - コーヒーやアルコールを控える
  - ストレスをためないようにする

- ### 環境を改善する(例)
- タバコやライターなど、喫煙に関する物を処分する
  - タバコの煙に極力近寄らない(居酒屋、喫煙場所など)
  - いつもタバコを買っていた場所に、極力近寄らない

## 喫煙の代わりになる行動を実行する(例)

- 深呼吸・水や氷を口にふくむ・歯をみがく
- 散歩や体操、掃除など、体を動かす
- 糖分の少ないガムや昆布などを噛む

### 吸いたくなる喫煙パターンをチェック!

自分がどんな状況のときにタバコを吸っているのか下の表でチェックしましょう。

状況	吸いたくなる場面に <input checked="" type="checkbox"/>
朝の目覚めのとき	
朝食の前・後	
通勤や外出の途中	
昼食の前・後	
おやつタイム	
電話をするとき	
本や新聞を読むときTVを見るとき	
イライラするとき、緊張したとき	
手持ち無沙汰のとき	
お酒を飲むとき	
夕食の前・後	
寝る前	
その他( )	

- 吸いたくなるパターンがわかったら、禁煙がスタートするまでに、対処方法を決めておこう!
- 吸いたくなったときに、上手に乗り切ることが、禁煙成功のポイントですよ!



## 禁煙に挑戦されている方を応援してください

### 【禁煙に挑戦されている方の脳の中】

禁煙すると、ニコチンの禁断症状が起こります。こんな時に、タバコや喫煙している人を見たり、においがしたりすると、脳は「タバコを吸いたい」と感じます。

### 【再喫煙は起きやすい】

禁煙をいったん成功しても、1年後の禁煙継続は、

- 自力喫煙の場合、約8割～9割再喫煙
- 禁煙外来経由でも約4割～7割再喫煙

### 【再喫煙のきっかけは「一本だけ」】

タバコを吸っていると、ニコチン依存症が生じやすくなります。(P18参照)そして、タバコを吸わない期間が長くなっても、脳はニコチンの「快楽」を覚えています。もし、頑張って禁煙に挑戦している方に、「一本だけなら」とタバコを勧めたらどうでしょう。その一本で、またタバコがやめられなくなることもあるのです。

### 周囲の皆様へお願い

1. タバコを勧めないで
2. 目につくところに、タバコを置かないで
3. 「一本ちょうだい」と言われても断って励まして



# タバコを吸いたくなる メカニズム



## 心理的依存

「パブロフの犬」という実験をご存知ですか？（「ベルを鳴らしてエサをあげる」ことを繰り返すと、犬はベルの音が聞こえただけで、よだれが出るようになる）  
同じように、「ある特定の状況（ストレスを感じた時や手持ち無沙汰な時など）」で「タバコを吸う」と、その状況の時にタバコを吸いたくなります。

これが「**心理的依存**」です。

大切なのは、**タバコのことを思い出しても「タバコを吸わない」行動を繰り返すこと**です。

## 身体的依存（ニコチン依存）

タバコに含まれる「ニコチン」が体の中に入ると、脳で「ドパミン」が作られます。ドパミンは普段の生活の中でも分泌されますが、ニコチンで作られるドパミンの量が多いので、喫煙者にはタバコ以外の刺激では物足りなく感じやすいです。

そして、ニコチンやドパミンは時間とともに欠乏するので、またタバコを吸いたくなります。これが「**身体的依存**」です。

大切なのは、「**禁煙の継続**」と、「**喫煙以外の方法で分泌させるドパミンを増やすこと**」です。

### ドパミンの作用

「**ストレスがとれた**」  
「**落ち着く**」と感じる

## ドパミンが分泌しやすくなるポイント

- ①運動：軽い運動・ストレッチでも効果的です
- ②食事：おいしい食事をした時の満足感を感じる  
食品：乳製品や大豆製品が、ドパミンの原料「チロシン」を多く含むので特におすすめ
- ③達成しやすい目標を掲げる
- ④自分で自分を褒める、褒められる

第一章 禁煙に向けた準備をする

# 禁煙の記録（1週目）

: 禁断症状がつかった

: なんとかやり過ごせた

: 問題なく過ごせた

その日の気分に近い  
マジックキーに○を  
つけましょう

月/日 (禁煙開始後〇日)	程度	体重 kg	メモ
/ (1日)			
/ (2日)			
/ (3日)			
/ (4日)			
/ (5日)			
/ (6日)			
/ (7日)			

# 1週間の禁煙達成 おめでとう!

- 喫煙欲求や離脱症状に負けず、みごと7日間の禁煙達成! 素晴らしいです!
- この1週間の努力をムダにしないために、下記の禁煙継続のコツを読んで、明日からも禁煙チャレンジを続けてくださいね。

## 禁煙継続の5つのコツ

- ①禁煙しようと思った理由を思い浮かべる
- ②今日までの努力を思い出す
- ③「もう1日、吸わずに過ごそう!」といった気軽な気持ちで禁煙を続ける
- ④ここまで禁煙できていることに自信を持つ
- ⑤禁煙を始めてよかったことを探す



## 禁煙の記録(2週目)

月/日 (禁煙開始後〇日)	程度	体重 kg	メモ
/ (8日)			
/ (9日)			
/ (10日)			
/ (11日)			
/ (12日)			
/ (13日)			
/ (14日)			

禁断症状は落ち着きましたか? 禁断症状のピークは超えていますよ。応援していますので、ぜひ禁煙生活を続けてくださいね。

# 禁煙で得られる 体の変化

禁煙をすると、ニコチンの離脱症状が辛いかもしれませんが、タバコを止めた直後から、体に嬉しい変化が起きています。これからも禁煙を続けて、体の変化を体感してください。



期間	体の変化
20分後	血圧と脈拍が正常に戻る。
8時間後	血液中の酸素濃度が正常に回復する。
1日後	体内から一酸化炭素が消失する。
2日後	体内から完全にニコチンが消失する。 味覚や嗅覚が改善し始める。
2週間後	体内の血液循環が改善し始める。
4週間後	離脱症状がほぼ消失する。
3~9ヵ月後	肺機能が5~10%改善する。
5年後	心臓発作の危険性が喫煙者の約半分に減少する。
10年後	肺がんの危険性が喫煙者の約半分に減少する。 心臓発作の危険性が、タバコを吸ったことのない人と同レベルまで減少する。

< すぐ禁煙.jp ホームページより抜粋 >

## 禁煙の記録(3~4週目)

月/日 (禁煙開始後〇日)	程度	メモ
/ (15日)		禁煙開始後 21日の体重  kg
/ (16日)		
/ (17日)		
/ (18日)		
/ (19日)		
/ (20日)		
/ (21日)		
/ (22日)		
/ (23日)		
/ (24日)		
/ (25日)		禁煙開始後 28日の体重  kg
/ (26日)		
/ (27日)		
/ (28日)		



もう少しで、禁煙1か月達成

# 困ったときの対処法

禁煙中に起きやすい「困った時」の対処方法をご紹介します。自分に合った方法を見つけてみてください。

## 酒席・宴席

再喫煙したきっかけとして多いのが、酒席・宴席での「一本だけ」でした。禁煙が落ち着くまでは、なるべく外で飲酒しない方がよいでしょう。どうしても断れない場合には、次のようなポイントを参考にしてください。

- 事前に、周囲の人に禁煙の宣言をする。
- 吸いたくなったら水やお茶を飲む。
- タバコを吸わない人の近くに座る。
- トイレ等休憩に立って、気分を変える。
- 禁煙の飲食店を利用する。

## 体重が増えた時

タバコに含まれる成分や離脱症状により、禁煙を始めると体重は増えやすくなります。体が元気になった証ですが、過度な増加は体に負担を掛けかねません。摂取するカロリーを減らす事と、消費するカロリーを増やす事を意識しましょう。

- 摂取カロリーを減らす**
- 野菜が沢山入った汁物を食べる。
  - 口さみしい時は、カロリーオフの飴やガム、ミントタブレットなどを食べる。
- 消費カロリーを増やす**
- 身体を動かす習慣をつける。

## すこやか未来課で行っている事業もご活用ください。

### ●ウォーキングコースマップ

ウォーキングがより楽しくなるよう、荒尾市内の各地区の皆さんと一緒にウォーキングコースマップを作っています。荒尾市ホームページや、荒尾市すこやか未来課(保健センター)などに置いています。



### ●健康栄養相談

食生活の見直しをしたいけど、どうしたら良いか分からない・・・。  
管理栄養士と一緒に食生活を振り返り、無理なく続けられる内容をご提案します。詳しくは荒尾市ホームページをご覧ください。



第三章  
禁煙実践・継続

# 禁煙の記録(5~8週目)

月/日 (禁煙開始後〇日)	程度	月/日 (禁煙開始後〇日)	程度
/ (29日)		/ (43日)	
/ (30日)		/ (44日)	
/ (31日)		/ (45日)	
/ (32日)		/ (46日)	
/ (33日)		/ (47日)	
/ (34日)		/ (48日)	
/ (35日)		/ (49日)	
/ (36日)		/ (50日)	
/ (37日)		/ (51日)	
/ (38日)		/ (52日)	
/ (39日)		/ (53日)	
/ (40日)		/ (54日)	
/ (41日)		/ (55日)	
/ (42日)		/ (56日)	

禁煙開始後 35日の体重 kg	42日の体重 kg	49日の体重 kg	56日の体重 kg
-----------------------	--------------	--------------	--------------

# 「新型タバコ」って何？

紙巻きタバコに代わり、「新型タバコ(電子タバコ・加熱式タバコ・無煙タバコ)」など、多種多様なタバコがあります。新型タバコにも害が報告されています。「代える」のではなく、「禁煙する」ことがお勧めです。

	加熱式タバコ	電子タバコ	無煙タバコ
使用方法	タバコ葉を電気で加熱し、発生したニコチンを含む蒸気を吸引	カートリッジ内の液体を電気で加熱し、発生した蒸気を吸引	タバコ葉を粉末や小袋に入れて、鼻や口の粘膜から摂取
ニコチン	含む 	「含まない」の表示。2010年の調査で一部の銘柄はニコチンを「含む」※1	含む
体への影響	紙巻きタバコとほぼ同じレベルのニコチンや有害物質を含む。加熱式タバコを吸う人が吐き出した煙や蒸気には、ニコチンや有害物質を含む	蒸気の中に発がん性物質である「アルデヒド類」が含まれている。	タバコ関連がんの全がん死亡の危険性が高くなる。国際癌研究機関は、無煙タバコそのものが「発がん物質」と認定。妊娠中の使用は、死産のリスクを高くする。 
	加熱により蒸気を発生させる仕組みは、複雑な混合物を発生させ、発がん性物質に変化することが指摘されている。※2 使用と病気や死亡リスクとの関連性についての科学的証拠が得られるまでには、かなりの時間を要する。※2		
商品例	アイコス、ブルーム テック、グロー	ドクター・ベイブ	スヌース

※1) 独立行政法人国民生活センター「電子タバコの安全を考える」より抜粋

※2) 日本呼吸器学会「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解」より抜粋

# 禁煙の記録(9~12週目)

月/日 (禁煙開始後〇日)	程度	月/日 (禁煙開始後〇日)	程度
/ (57日)		/ (71日)	
/ (58日)		/ (72日)	
/ (59日)		/ (73日)	
/ (60日)		/ (74日)	
/ (61日)		/ (75日)	
/ (62日)		/ (76日)	
/ (63日)		/ (77日)	
/ (64日)		/ (78日)	
/ (65日)		/ (79日)	
/ (66日)		/ (80日)	
/ (67日)		/ (81日)	
/ (68日)		/ (82日)	
/ (69日)		/ (83日)	
/ (70日)		/ (84日)	

禁煙開始後  
63日の体重

kg

70日の体重

kg

77日の体重

kg

84日の体重

kg

## 改正健康増進法って何？

### 改正健康増進法の目的

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康への影響が大きい子ども・患者等に特に配慮する
- ③施設の種類や場所に合わせた対策の実施



タバコの煙はタバコの先から立ち上がる「副流煙」に、より高い濃度の有害物質が含まれています(P11の「受動喫煙の害参照」)。そのため、望まない受動喫煙を防ぐため、「改正健康増進法」は、2020年4月1日に全面施行されました。

この法改正によって、20歳未満の人はアルバイトで働く場合や喫煙を目的としない場合でも、喫煙可能エリアへの立ち入りは出来なくなりました。施設によっては、喫煙場所の移動や撤去が行われた所もあるかもしれません。

いっそう吸いにくい環境になったことを悲しまず、禁煙のきっかけの1つにしていただけたらと思います。

## 禁煙して気づいた事

禁煙を続けてみて、気づいた事がたくさんあったと思います。今までを振り返って、気付いたことを書いてみましょう。

例えば・・・

- ・ 髪や服への匂いが気にならなくなった
- ・ 家族や周りの人が喜んでくれた
- ・ 体調が良くなった、清々しい気持ちになった
- ・ 起床後の口の中が気持ちよい
- ・ 咳や痰が減った
- ・ 仕事の効率が上がった。仕事に集中できる
- ・ 喫煙場所を探さなくなった
- ・ お金が減らない

---

---

---

---

---

---

---

---

# 卒煙されるあなたへ



卒煙おめでとうございます。

あなたにとって禁煙にチャレンジした期間は  
どんな時間だったですか？

思ったより楽でしたか？ それとも苦痛の方が  
強かったですか？ 色々な声が聞こえてき  
そうですが、禁煙にチャレンジされた、

あなたは素晴らしい!です。

ぜひ自分自身のことを褒めてあげてくださ  
いね。

卒煙をされた、あなたの行動に感謝し、  
これからも健康生活を送られることを願って  
おります。

マジッキ・すわんけんより

## 禁煙外来がある荒尾市内の医療機関

(2021年2月現在)

医療機関名	住所	電話番号
荒尾クリニック	荒尾600-3	63-1166
荒尾市民病院	荒尾2600	63-1115
有働病院	万田475-1	62-1138
新生翠病院	増永2620	62-0525
西原クリニック	西原町一丁目4-24	62-0622
山田クリニック	東屋形二丁目14-9	62-7722
四ツ山クリニック	四ツ山町三丁目1-4	62-0407

※受診希望時は、各医療機関に直接お問い合わせください。



荒尾市マスコットキャラクター  
「マジッキー」



くまもと禁煙推進フォーラムのキャラクター  
「すわんけん#022」

## マジッキーの禁煙手帳

令和3年3月作成

- 参考文献・・・一般社団法人 くまもと禁煙推進フォーラム
- 監 修・・・熊本機能病院 生活習慣病支援ナース 藤本恵子
- 作 成・・・荒尾市 すこやか未来課 健康増進係  
電話:0968-63-1133 FAX:0968-64-1350