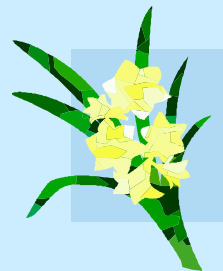


# 越前町における禁煙の取り組み

越前町保健師 古川 智己  
(宮崎保健センター勤務)



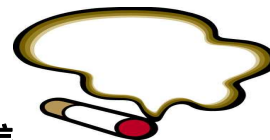
## 禁煙教室のご案内

日時 6月22日(木)午後7時~9時(時間厳守)  
場所 宮崎保健センター  
対象 禁煙に関心のある方  
内容

- ・健康チェック
- ・禁煙成功者の体験談
- ・織田病院長 島田政則先生講演  
「無理なくできる禁煙アドバイス」
- ・グループワーク

参加費無料 完全予約制  
3ヶ月間カウンセリングのアフターサービスつき

(秘密厳守)



## 呼気中の一酸化炭素濃度測定 (スモーカーライザー)



タバコを吸わない人は  
3~5PPMです。

大気汚染の上限値は  
10PPM

## 今後について

禁煙すると  
きめた  
人には

1週間後にお電話します。

1ヵ月後にお電話します。

2ヵ月後にお電話します。

3ヵ月継続できれば禁煙達成書をお渡しします。

## 禁煙の達成状況

参加年度	現在の年齢	現在の状況	参加年度	現在の年齢	現在の状況								
13年度	71歳	禁煙継続中	15年度	54歳	禁煙継続中								
13年度	74歳	中断 ×	15年度	55歳	禁煙継続中								
13年度	68歳	禁煙継続中	15年度	72歳	死亡								
14年度	59歳	禁煙継続中	16年度	63歳	禁煙継続中								
14年度	71歳	中断 ×	16年度	56歳	禁煙継続中								
15年度	74歳	禁煙継続中	<table border="1"> <thead> <tr> <th>13年度参加者</th> <th>14年度参加者</th> <th>15年度参加者</th> <th>16年度参加者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11名</td> <td>10名</td> <td>11名</td> <td>6名</td> </tr> </tbody> </table>			13年度参加者	14年度参加者	15年度参加者	16年度参加者	11名	10名	11名	6名
13年度参加者	14年度参加者	15年度参加者	16年度参加者										
11名	10名	11名	6名										

## 知っていますか医療費？

(厚生労働省H12年「社会医療診療行為別調査より」)

### 肺がん

(入院55日)



## 総医療費246万円

### 個人負担 74万円(3割負担)

## 禁煙に気軽に挑戦を!!

たとえ失敗しても、なくす物はない

(財産、信用、健康……………)

初めから、うまくはいきません。

何回も挑戦して成功する方も多いです。

1年間禁煙の目標より、「今日1日の禁煙を」



## 禁煙しようと思ったら

禁煙開始日を決める

\* 特別な日、結婚記念日、誕生日など  
禁煙を始めるきっかけになります。

歯ブラシを禁煙開始日と  
同じ日に新しくする。



## 禁煙成功する人、失敗する人

古川の経験より

- ・【成功する人】  
禁煙教室に参加し、その日から禁煙はじめている。
- ・【失敗する人】  
タバコを減らしてやめようとする人

## タバコへの間違った潜在意識

- ・「タバコを吸うとリラックスできる」

ニコチンの二つの働き

即効性の興奮作用

遅延性の脳波を遅くする作用

ニコチンは4日  
で体から抜ける

## 新しい潜在意識

- タバコを吸うたびに、蛇に咬まれることを思い浮かべる。

毒は4日で抜けるよ!!



## 美しい越前町を

タバコの温度  
700度

