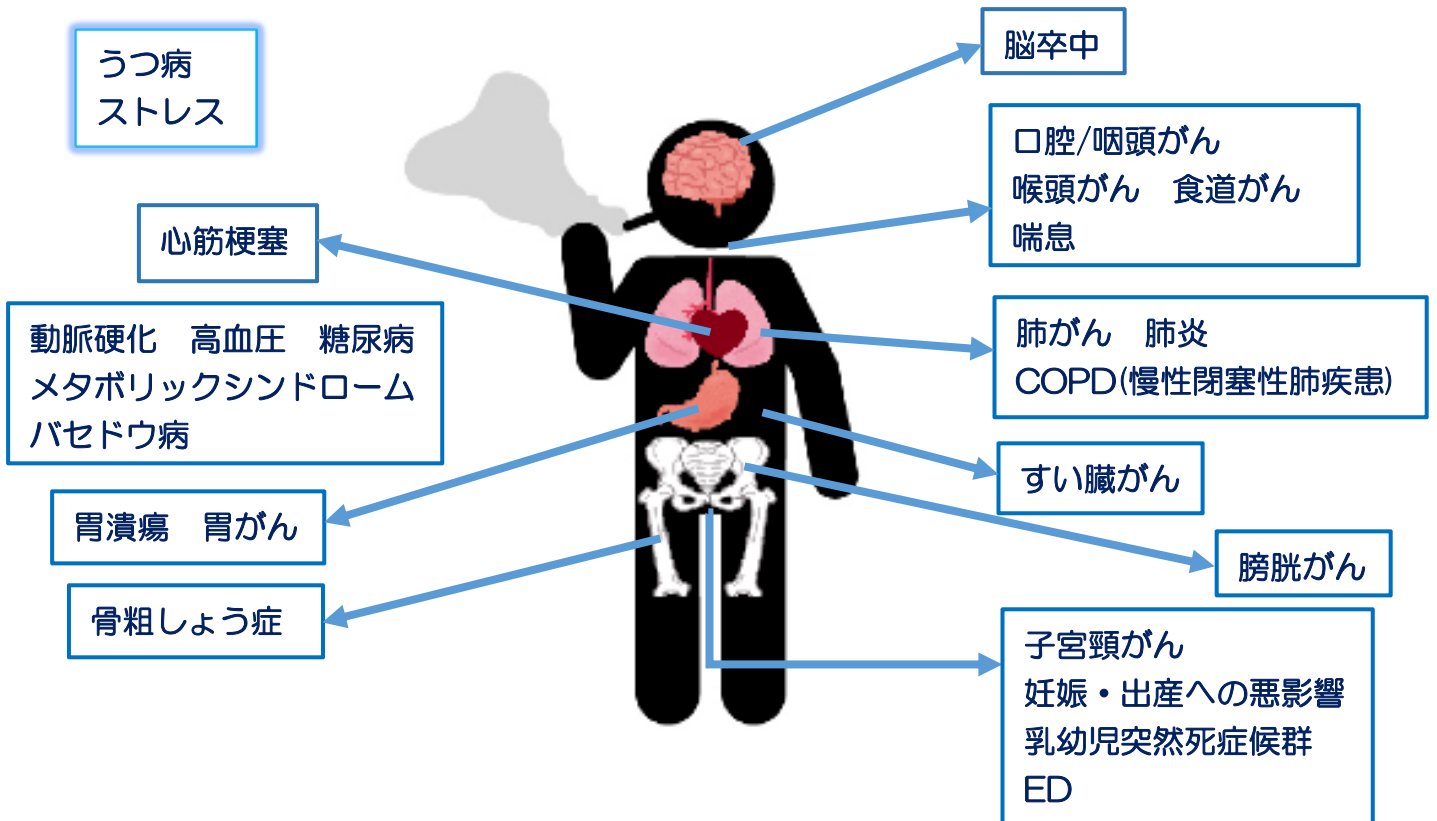


3月のテーマ

禁煙…する？



知ってる？タバコが深く関わる病気



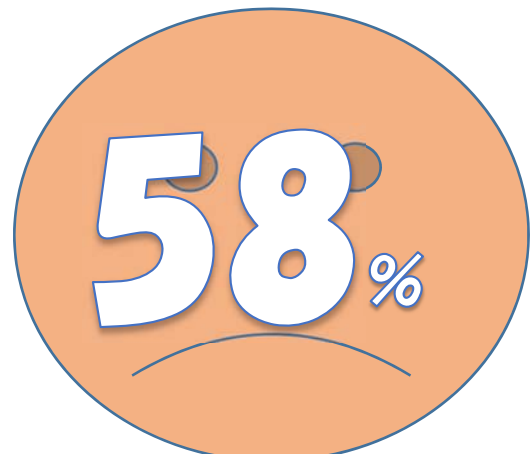
喫煙者は長生きできない!?

35歳の方が70歳まで生きている割合は

タバコを吸わない人



タバコを吸う人







禁煙で取り戻せる寿命

寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、
禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年齢

寿命

35 歳		+10 年間
40 歳		+9 年間
50 歳		+6 年間
60 歳		+3 年間

禁煙のコツ① 禁煙する理由を挙げる

禁煙を始める前に、禁煙しようと思った理由を挙げておくと効果的です。
例えば…

- 自分と家族の健康のため
- タバコ代を浮かせて貯金したい
- 息切れせずに階段を上れるようになりたい

効果

- 禁煙への意欲がさらにアップ!
- 再びタバコを吸いたくなかったときに思い出すことで、禁煙を続けやすくなる

手帳など、いつでも見られる場所に書き留めておくと、禁煙中に吸いたくなかったとき、きっと役立ちますよ。

禁煙のコツ② 自分の喫煙パターンを知る

禁煙の準備として、どんな時間帯や状況でタバコを吸っているのか、自分の行動を観察してみましょう。これまであまり意識しなかった自分の喫煙パターンからタバコを吸いたくなる状況が明らかになるため、対処方法を考えることができます。

1 日の喫煙行動(例)

時間	吸ったときの状況・気分	吸いたくなる状況に対する対処方法
7:00 起床	起きてすぐ一服	深呼吸する、水を飲む、体操をする
7:20 朝食		
7:30	朝食後コーヒーを飲みながら1本	コーヒーは飲まず早めに席を立つ
8:00 出勤 ?	駅で1本 勤務中イライラして何度か吸う	喫煙所に近づかない、ガムをかむ 深呼吸する、ツボを押すなど痛み刺激で気を紛らす
18:30 退社	駅まで待ちきれず歩きながら一服	
19:00 飲み会	最初のビールが来る前に一服	自分が禁煙したことを周囲に言う
?	飲みながら何本も吸う	吸わない人のそばに座る
23:30 帰宅	風呂あがりに一服	水を飲む、歯をみがく
24:00 就寝		

☆禁煙を助けてくれるサイト

- すぐ禁煙.jp <http://sugu-kinen.jp/>
- 禁煙の森 <http://www.kinennomori.com/>

☆禁煙サポートアプリ

- android 版 「たばこ禁止宣言」「禁煙なう」「禁煙アプリ」など
- iPhone 版 「禁煙記念日」「禁煙階級」「喫煙管理」など