

禁煙を始めるためのワークシート①



CHECK! ニコチン依存度チェック!

(あてはまる方に○をつけよう)

	はい	いいえ		はい	いいえ
1 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る			6 重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっていのに吸ったことがある		
2 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある			7 タバコのために健康問題が起きていることがわかっていても吸ったことがある		
3 禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてたまらなくなったことがある			8 タバコのために精神的問題(不安、抑うつなど)が起きているとわかっていても吸ったことがある		
4 禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のような症状がある(イライラ、神経質、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重増加)			9 自分はタバコに依存していると感じることがある		
5 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めたことがある			10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けたことが何度かある		

「はい」の数... 個

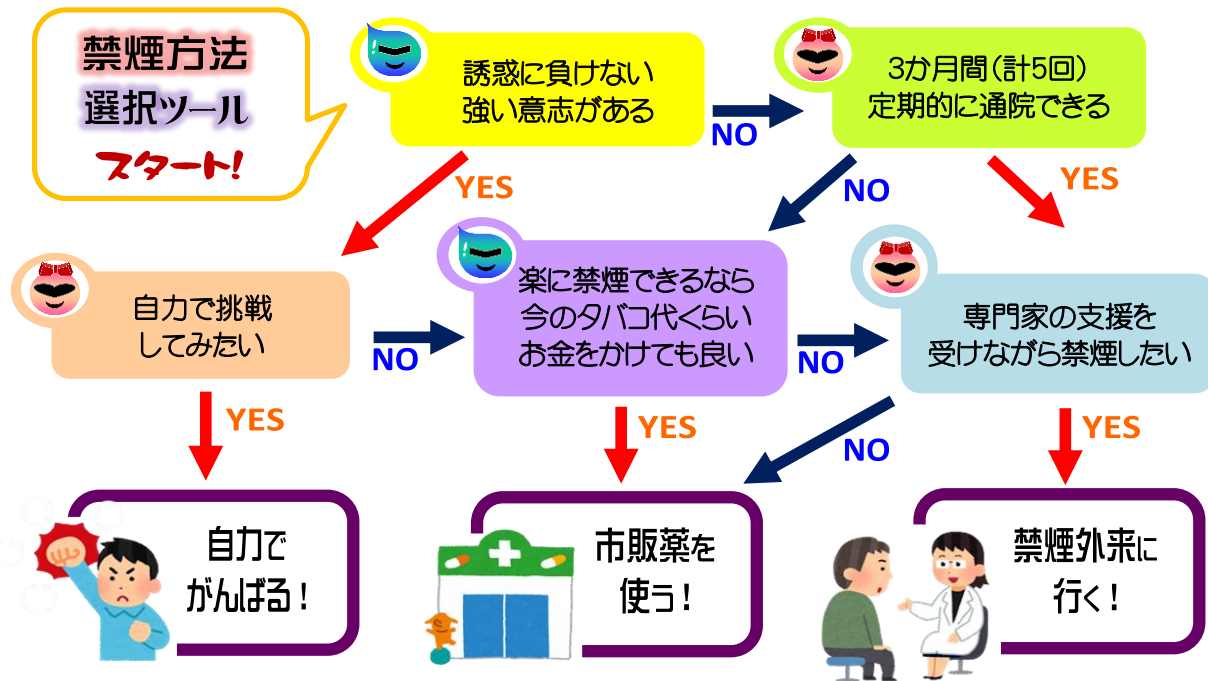
～「はい」の数が5つ以上あると、ニコチン依存症と診断されます～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」と呼ばれ、長年の喫煙が原因で、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなる病気です。一旦壊れた肺は元に戻ることはなく、日本人の死亡原因の第10位となっています。最初は、息切れ・咳・痰などの症状ですが、進行すると歩行や会話も困難になります。禁煙が最も効果的なCOPDの予防法です。ご自身の将来のため、禁煙をぜひ継続しましょう。

禁煙を始めるためのワークシート②



禁煙外来の保険適用条件

1つでも当てはまらない方は、自由診療となります

- ①ただちに禁煙しようと考えていること
- ②上記のニコチン依存度チェックで「はい」の数が5つ以上あること
- ③過去1年以内に保険を使った禁煙外来治療を受けていないこと
- ④プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること<35歳以上のみ>

粗品交換期間:平成29年8月1日～平成30年3月30日
100日間達成した方には、粗品を進呈します。

氏名: _____ 生年日: _____

100日チャレンジ



禁煙



禁煙を始めるためのワークシート③

禁煙を始める準備はできた?

- 禁煙開始日を決める
- タバコ・ライターを処分する
- 家族・友人・同僚へ禁煙を宣言する

ニコチン離脱症状??

- イライラ
- 集中できない
- 頭痛
- からだがだるい
- 眠い
- 眠れない
- 便秘
- めまい

吸いたくなった時の対処法は決まった?

- 寝る
- ガムを噛む
- 20回ジャンプをする
- ストレッチをする
- 氷を食べる
- 大声で歌う
- 歯磨きをする
- カロリーゼロの炭酸水を飲む

いざ、チャレンジ 開始!!

裏面へ⇒

