

禁煙成功までの3ステップ

ステップ①禁煙への準備

がんばれ～！
応援しているよ！



◆禁煙する理由をはっきりさせる

自分だけのブレない理由があることが禁煙成功のポイントです。

禁煙する理由を記載しましょう

◆吸いたくなる気持ちへの対処法を練習する

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが1日数回出現することもあります。たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分～5分です。たばこの代わりになるものを事前に考えておくことで、急な喫煙欲求にも対処が可能となります。

たばこを吸いたくなったら、どう対応するか記載しましょう

ステップ②禁煙を始める日を決める

月 日に禁煙をスタートする！！

- ・例えば何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日がオススメです。
- ・休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。
- ・禁煙開始日を決めたら、カレンダーに印をつける等、目に見える形にすると禁煙開始への意欲が高まります。

裏面に進む→ステップ③へ

ステップ③ニコチン依存度をチェックする

タバコに含まれるニコチンにあなたがどれほど依存しているのかを知ると、あなたにあった禁煙方法が分かります。

	(3点)	(2点)	(1点)	(0点)
①起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内	6～30分	31～60分	31～60分
②図書館、映画館等、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。			はい	いいえ
③一日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。			朝最初の1本	その他
④一日に何本吸いますか。	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
⑤ほかの時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか。			はい	いいえ
⑥ほとんど一日中、横になっているような病気の時でも喫煙しますか。			はい	いいえ

合計 得点 点	7点以上	ニコチン依存度【高】	禁煙するときは、離脱症状が強く出ることを覚悟しましょう。禁煙外来を利用すると、自力で禁煙するより楽に禁煙できます。
	4～6点	ニコチン依存度【中】	過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやニコチンパッチも有効です。
	3点以下	ニコチン依存度【低】	禁煙したい気持ちが十分に固まっていれば自力でタバコとさよならできるはずです。

禁煙できるか自信がない、うまく行かない…そんなときは禁煙外来に相談しましょう

禁煙外来…たばこをやめたい人のために病院に設けられた専門外来

【由布市内の禁煙外来】

- 何松内科循環器科 ☎：097-583-1131
- さとう消化器・大腸肛門クリニック ☎：097-583-8050
- おざきホームケアクリニック ☎：097-582-0013
- 岩男医院 ☎：0977-84-3101



大分県内の禁煙外来は左のQRコードか大分県のホームページから確認できます

料金については、医療機関へ直接お問い合わせください。

由布市 保険課 097-582-1121
健康増進課 097-582-1120