

④ たばこ



たばこは、がんや心臓病などにかかるリスクを高め、周囲の吸わない人の健康にも害を及ぼします。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

目標 ● たばこをやめる

自分と家族、友人、周囲の人の健康のためにたばこの害について十分な知識を持って、禁煙に取り組みましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

妊婦の喫煙の防止

妊婦の喫煙率 5.5% → 3.5% → 0%

喫煙者の減少

男性 41.1% → 30.9% → 減らす
女性 14.1% → 13.1% → 減らす

目標達成のための Action

● たばこの害についての知識を持つ

たばこを吸う人は、吸わない人に比べてさまざまな病気にかかりやすいことがわかっています。それだけではなく、たばこを吸わない周囲の人への悪影響についても忘れてはなりません。



● 未成年者の喫煙をなくす

たばこを吸い始める年齢が低いほど、がんや心臓病の発生率が高くなります。また、青少年期に喫煙を始めると、短期間のうちにニコチン依存になりやすく、やめにくくなります。家庭や学校で身近な大人が注意しましょう。



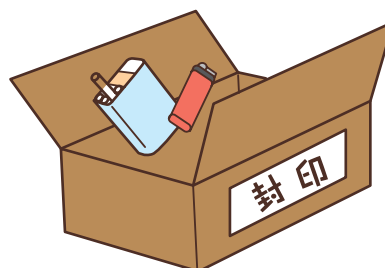
● 妊娠したら禁煙する

妊娠中の喫煙は母体と胎児に悪影響を及ぼします。禁煙するのが早ければ早いほど影響は小さくなります。妊娠がわかったら、すぐたばこをやめ、出産後も禁煙を続けましょう。



● 禁煙支援を利用する

ニコチン依存症が厚生労働省によって病気と認められ、禁煙治療に健康保険が使えるようになりました。あなたも禁煙にチャレンジしてみましょう。



たばこをやめたいと思っている人へ

●何度でもチャレンジ

喫煙は単なる嗜好や習慣でなく、「ニコチン依存症」という慢性の病気で繰り返し治療が必要です。（健康保険が使えます）

まずは
チェック

5つ以上「はい」があったらニコチン依存症の疑いがあります。

スクリーニングテスト「TDS」

- ①吸うつもりよりずっと多くのたばこを吸ってしまうことがある
- ②禁煙や本数を減らそうとしてできなかったことがある
- ③禁煙や本数を減らそうとしたときにほしくてたまらないことがある
- ④禁煙や本数を減らそうとしたときに、いらいら、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、食欲または体重増加などがある
- ⑤上記の症状を消すためにたばこを吸い始めることがある
- ⑥重い病気にかかったときに、たばこは良くないと分かっているのに吸うことがあった
- ⑦たばこのために自分に健康問題がおきていると分かっているにもかかわらず吸うことがある
- ⑧たばこのために自分に精神的問題が起きていると分かっているにもかかわらず吸うことがある
- ⑨自分はたばこに依存していると感じることがある
- ⑩たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることがある

●禁煙のノウハウ集

- 禁煙開始日を決める
- 禁煙宣言をする
- 喫煙行動を手帳などに記録する
- たばこを吸いたくなる行動や状況を避ける
- たばこを吸いたくなったら別の行動をする
- うまくできたら自分で自分をほめる
- たばこを勧められたときの上手な断り方を身につける
- たばこを吸いはじめやすい状況を予測し対策を練習しておく
- 禁煙に失敗したときに「今日の経験が次回に役立つ」と考える
- 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにする



出展：厚生労働省「禁煙支援マニュアル」