

「一生吸わない」  
なんて決意する前に

# まずは、軽い気持ちで 禁煙チャレンジしてみませんか



禁煙を生涯成功させる人の多くは失敗も繰り返しています。最初から今後一生吸わないと思うと、重い腰があがりませんよね。

まずは「禁煙ちょっとチャレンジしてみようかな」くらいではじめませんか。

## ～産業保健師さんからの応援メッセージ「禁煙は 気負わず 自然体でチャレンジを！」～

禁煙体験のあるAさんに「ちょっと、今日一日を吸わずに過ごしませんか」と声をかけたら「今日一日禁煙してみるかな」との返事。そして、1か月後、Aさんから「禁煙の決め手は、吸いたくなったら吸えばいいという気持ちかな」と継続中の連絡あり。

Aさんのように禁煙は何度でもチャレンジできるし、その都度「禁煙力」がつくとされています。「七転び八起き」精神で望めば、いつかきっと禁煙に成功します。

### ～自分の力で～

禁煙支援手帳の活用がおすすめ

1. 禁煙できた日には、カレンダーに○印を記入する
2. 喫煙したくなった時の対処方法を考えておく
  - ・氷を食べる、冷たい水や熱いお茶をゆっくり飲む
  - ・深呼吸：仕事が一段落した時はお勧め
  - ・体を動かす、運動する：気持ちをそらす
  - ・場所をかえる：食事後はすぐ席を立つ
  - ・歯をみがく：口の中をさっぱりさせる
  - ・たばこと一緒だった行動は変える

### ～お医者さんや薬剤師さんの力を借りて～

1. 禁煙治療実施医療機関
  - ・薬の処方  
（喫煙したい気持ちを抑える等）
  - ・精神面の禁煙サポート
2. 禁煙支援薬局
  - ・禁煙支援
  - ・禁煙相談

無料で利用できる

一定の条件を満たせば  
医療保険適用の場合も

※禁煙支援手帳や禁煙治療実施医療機関等は  
本ホームページに掲載しています