

禁煙したい人を 応援します！



たばこに含まれる「ニコチン」は
依存性が高く、
「自力でなんとかしよう」
「意思を強く持とう」と考えても
禁煙は難しいものです。
一人で悩まず、各種サポートを
利用しましょう。

ご存知ですか？

条件を満たせば、**医療機関**での
禁煙治療に健康保険が適用されます。

詳しくは各禁煙実施医療機関へお問い合わせください。

県内で禁煙治療が受けられる医療機関

現在、県内で93医療機関の登録があります。

(平成28年1月1日現在)

ご存知ですか？

島根県では、禁煙の相談など禁煙
支援ができる薬局を「禁煙支援薬局」として
認定しています。

禁煙支援薬局では**無料**で
禁煙相談や禁煙支援が
受けられます！



県内で禁煙相談ができる禁煙支援薬局

現在、県内で58店舗の登録があります。

(平成28年1月1日現在)

健康長寿しまねの Mascot キャラクター
「まめなくん」



禁煙にチャレンジしたい人に

おすすめのアイテム！ (禁煙手帳)

まめなくんの禁煙手帳は「たばこをやめてみようかな…」と思ったその日
から使える手帳です。

禁煙を手助けする耳より情報がたくさん入っていて、「見て」「書き込めて」
「確認できる」便利な手帳です。

お問い合わせは、各保健所・島根県健康推進課まで



たばこによる影響は、喫煙する本人だけではなく、
受動喫煙による周囲の人への影響も知られています。
また、健康に及ぼす影響だけではなく以下のような影響もいわれています。

「もったいない」—生活編—

時間を奪われる！

1本5分の喫煙でも15本で1時間以上の時間を奪われている！



老けてみえる！

皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える。



お金がかかる！

たとえば1箱（20本入り）430円のたばこを、1日1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約13,000円、1年で約155,000円もかかる！



子どもへの影響も！

親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べ将来2～3倍喫煙しやすくなる。



「もったいない」—仕事編—

知らないうちにお客様に嫌がられている！

たばこを吸わない人はたばこのにおいに敏感。せつかくの接客態度をたばこが台無しにしている可能性がある。



ストレスがさらに増える！

たばこを吸うとストレス解消になるようにみえるが実は勘違い。ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ。禁煙するとストレスがむしろ減ることが分かっている。



仕事をさぼっているようにみられる！

最近では勤務時間中の喫煙は仕事を離れているとみなされる。



(出典：「禁煙支援マニュアル（第二版）」（厚生労働省）(<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/index.html>) 一部改変)