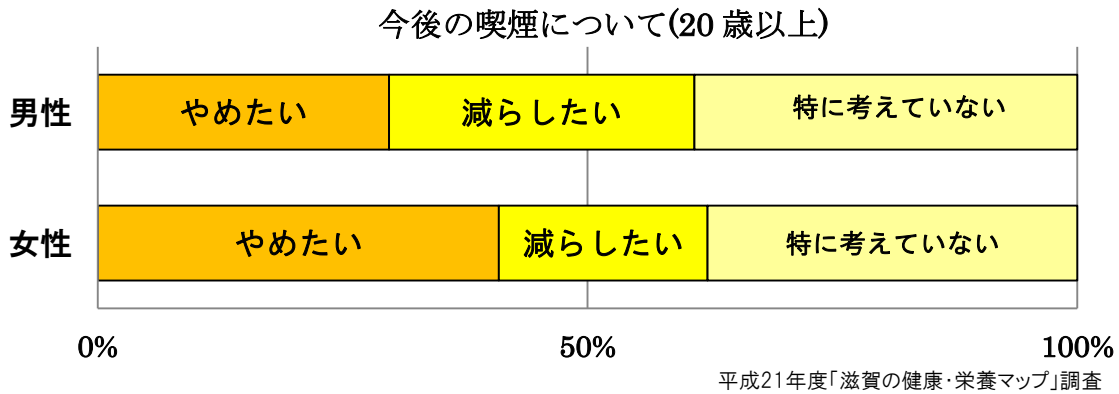


5/31 は世界禁煙デー

実はこんなにいるんです!! タバコをやめたい、減らしたいひと



喫煙者の50%以上が「タバコをやめたい、本数を減らしたい」と思っています。
禁煙したいと思っているあなた!この機会にぜひ挑戦してみてください!!

禁煙達成までのみちのり

Step1 自分の喫煙について考えよう

どんな時に吸う? 喫煙の良いこと、悪いことってなに?

Step2 タバコの害について知ろう

自分や周囲の人への影響は?

Step3 ニコチン依存度をチェックしよう ※裏面参照

Step4 禁煙しやすくするための方法を知ろう

禁煙補助剤? 禁煙治療? 自分にあった禁煙方法は?

Step5 禁煙宣言をしよう

禁煙開始日はいつにしよう? 禁煙する理由も確認!

Step6 禁煙を始めよう

いろいろな禁断症状を乗り切るには?

Step7 禁煙をつづけよう

再喫煙しないための対処法をみつけよう!



参照:厚生労働省 HP 禁煙支援マニュアル第2版

ニコチン依存度チェック表

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙できない場所で喫煙をガマンするのを難しいと感じますか？	いいえ	はい	—	—
③1日のうちのどの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの一本以外	目覚めの一本	—	—
④一日に何本のタバコを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

上の表の合計点数を計算し、下の表に当てはめてニコチン依存度をチェックしましょう。

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い ライトスモーカー レベル	中程度 ミドルスモーカー レベル	高い ヘビースモーカー レベル