



禁煙チャレンジ方法

あなたはどのタイプ?!

スタート

意思が強い
やると決めたらやる

いいえ

薬剤（ニコチンパッチやガム、飲み薬等）を使用した禁煙に興味がある

はい

5点以上

いいえ

はい

ニコチン依存症テスト

はい 1点
いいえ 0点

- | | はい 1点 | いいえ 0点 |
|--|-------|--------|
| ① 自分が吸うつもりよりもずっと多くたばこを吸ってしまいましたか | | |
| ② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか | | |
| ③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくてたまらなくなることがありましたか | | |
| ④ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか（イライラ、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、手の震え、食欲または体重増加） | | |
| ⑤ 問④でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか | | |
| ⑥ 重い病気にかかった時に、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか | | |
| ⑦ たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか | | |
| ⑧ たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか | | |
| ⑨ 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか | | |
| ⑩ たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか | | |

5点未満

お金はかけたくない

はい

いいえ

いいえ

はい

自力で禁煙チャレンジ

市販薬で禁煙チャレンジ

禁煙外来で禁煙チャレンジ→

禁煙外来を利用すると禁断症状を和らげる禁煙補助薬を処方してもらえるので、自力に比べて「楽に」「確実に」禁煙ができます。

禁煙開始1週間が一番つらい時期です。まずは1週間乗り越えましょう！



病院（禁煙外来）へ3か月間（計5回）通院ができる



な

なんとなく

命縮める

てきじゆう

出来心



な

なんとなく 命縮める

てきじゆう 出来心

喫煙を始める理由も、一旦禁煙した人が再喫煙する理由も、「なんとなく」です。

この「なんとなく」が、あなたの命を縮める出来心です。大切な健康を守りましょう。

に

ニコチンが

徐々にむしばむ

心と体



に

ニコチンが徐々にむしばむ 心と体

喫煙はニコチン依存症という病です。ニコチン依存症は脳の病気であり、心の病です。このニコチン依存症による続けられる喫煙は、その体に対して様々な不幸な病気を起こすのです。

ぬ

ぬけ出そう

タバコ依存に

いそん

さようなら



ぬ

ぬけ出そう タバコ依存にさようなら

「あなた」が「やめてみよう」と考えた瞬間が、何年も何十年も続いたニコチン依存症という喫煙生活とのさようならの始まりです。さあ、次は「あなた」の番です。

ね

ねえ聞いて

私も禁煙

始めたよ



ね

ねえ聞いて 私も禁煙 始めたよ

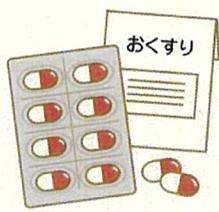
禁煙を始めて、周囲の人に禁煙宣言を行うとよいことがあります。自身の禁煙継続の意欲を高めること以外に、周囲の人が「じゃあ私も」と禁煙を始められることです。受動喫煙が減り、自身の再喫煙の危険性が減少します。

の

のみ薬

禁煙成功

高めます



の

のみ薬 禁煙成功 高めます

現在、禁煙外来で最も使われているのは、のみ薬です。この薬は、自力で行う場合に比べ3倍以上禁煙成功率が高まります。自力での禁煙が難しい方は、是非禁煙外来を受診して下さい。