

7月 たばこの煙とその害から自由になろう！

平成 28 年 07 月 01 日

健康情報

たばこの煙とその害から 自由になろう！

これから3回にわたって、
禁煙についての情報を提供していきます。
1回目は、禁煙体験者に話を聞きしました。
禁煙には“特効薬”があるわけではなく、
よく聞く方法を取り入れながら
チャレンジを続けることが、
禁煙成功の道だということがわかります。

Free from Smoke



禁煙は本当に難しいのか たばこをやめた人に聞いてみました

ある日の職場で…

2人が禁煙した
きっかけって
何だったの？

う～ん、たばこを吸うと
病気になるって聞いて、
**恐怖心がどんどん
大きくなった**
からかなあ

僕の場合、
**このままではいけない、
もっと楽に動ける
ようになりたい**って
思ったんだよね

フットサルの県大会突破を
目指してたからね！

非喫煙者の
Kさん

禁煙歴6か月の
Yさん

禁煙歴10年の
Hさん

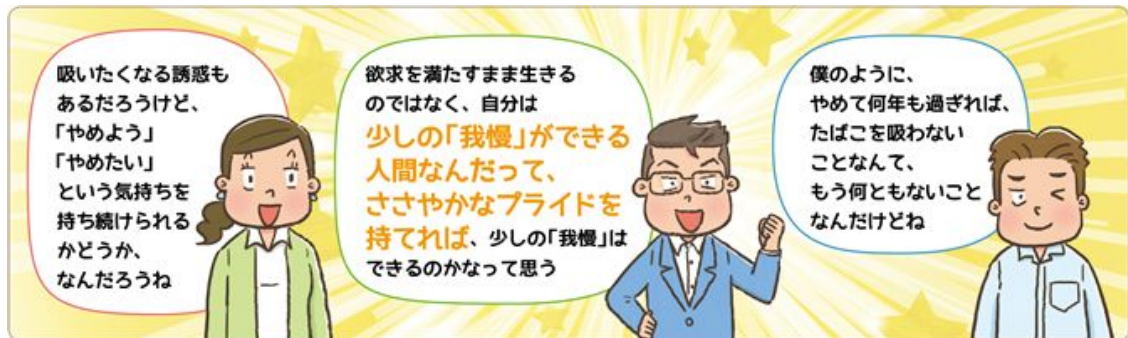
**きれいごとでは
やめられない!?**

以前も禁煙してたんだけど、
仕事のストレスがきつくなった時に
また吸っちゃったんだよね。

禁煙に再チャレンジして、
ちょうど半年になるよ

何度かチャレンジして
禁煙に成功する人は
多いって聞くよね

他にストレス解消法が
あればよかったんだけど…



まとめ

マンガで紹介した禁煙の体験談、実は全国健康保険協会の職員のものであります。このように、「やめよう」という気持ちを持ち続けた結果、禁煙に成功した人は少なくないようです。今回は、禁煙にチャレンジする従業員をサポートするべく、環境整備を進めている会社の取り組みを紹介します。

[禁煙体験者が語ったポイント]

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ① 「やめよう」「やめたい」という理由を明確にする | ⑦ たばこを吸う人とお酒を飲みに行かない |
| ② 「一回で禁煙に成功しなければ」と考えない | ⑧ 他のことにお金を使うようにする |
| ② 他のストレス解消法を見つける | ⑨ たばこを吸わない「カッコよさ」に目を向ける |
| ④ 飴やガムを口に入れてしのぐ | ⑩ 病気になる恐怖について考える |
| ⑤ ニコチンパッチや禁煙ガムを試してみる | ⑪ 肉体にかかっている負担を確認する |
| ⑥ 喫煙所には近づかない | ⑫ 少しの我慢ができる人間なのだとプライドを持つ |

[監修] 竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

[禁煙のストレスで消費するビタミンCを、おいしく補給。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。](#)

<出典> 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より