

たばこを卒業するために ～禁煙対策始めてみませんか？～

まずは、ニコチン依存度チェック！

	質問	0点	1点	2点	3点
1	あなたは、朝目覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分以降	31～60分	6～30分	5分以内
2	喫煙ができない場所（たとえば図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
3	1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1本以外	目覚めの1本	—	—
4	1日に、何本のたばこを吸いますか？	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	—	—

(The Fagerstrom Test Cigarette Dependence: Fagerstrom,2012)

あなたのニコチン依存度は？

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

たばこがやめられないのは「ニコチン依存症」という病気です！


たばこがやめられないのは、その人の意志の弱さではなく「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。たばこを吸い続けていると脳がニコチンへの依存状態となり、自分ひとりで禁煙するのは非常に困難になります。

また、2020年4月からは、受動喫煙を防ぐために、飲食店や事業所など多くの人が利用するほとんどの施設が「原則屋内禁煙」になっています。

たばこが吸いにくくなっている環境になってきた今、従業員一人ひとりの健康を守るうえでも、事業所と従業員が一体となって禁煙対策を進めることが重要になってきています。

上手に禁煙するための方法については裏面をご覧ください

自分にあった禁煙方法を知ろう

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチン依存度が中程度～高い人 ・禁煙する自信がない人 ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人 ・精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 ・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局等でニコチンパッチやニコチンガムを使用する	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチン依存度が低い～中程度の人 ・禁煙する自信が比較的ある人 ・忙しくて医療機関を受診できない人 ・健康保険適用の条件を満たさない人 

健康保険適用による禁煙治療の条件を満たす方

1. 直ちに禁煙することを希望している
2. ニコチン依存症と診断された方
3. 禁煙治療の同意書に署名
4. 35歳以上の場合、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上の方

標準的な禁煙治療は、12週間に計5回の診察（プログラム）を受けます。

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧はこちら



※一般社団法人日本禁煙学会が運営するホームページです。

禁断症状を乗り切ろう

1. 行動パターン変更法
喫煙と結びついている行動パターンを変える
例) 食後は早めに席を立つ、コーヒーやお酒を控える
2. 環境改善法
喫煙のきっかけとなる環境を改善する
例) パチンコ店、居酒屋など吸いたくなる場所に行かない
喫煙道具を片付ける
3. 代償行動法
喫煙の代わりに別の行動をする
例) シュガーレスのガムやあめ、深呼吸、歯磨き



禁煙を始めた方へ～禁煙効果をチェックしましょう！～

禁煙を始めて変化があった場合は、どんな効果があったかチェックしてみましょう。モチベーションにもつながります！
※下記のチェックリストは一例です。他にもどのような効果があったか書き出してみましょう。

健康面

- 目覚めがさわやかになった
- 胃の調子がいい
- 咳や痰が減った
- 食事がおいしくなった
- 口臭がへった
- 肌の調子が良くなった

精神面

- イライラしなくなった
- 集中力が増した
- 家族に喜ばれた
- 火事の心配が減った

その他

- たばこ代が要らなくなった
- 衣類や家の中から臭いが消えた
- 喫煙所を探すストレスが減った

