

# 吸ったもんだの 日々



協会けんぽ千葉支部職員が取組んだノンフィクション禁煙漫画です。



全国健康保険協会千葉支部

協会けんぽ

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海

はじめに

協会けんぽ千葉支部職員による  
禁煙企画『吸ったもんだの日々』を  
漫画として発行しています。

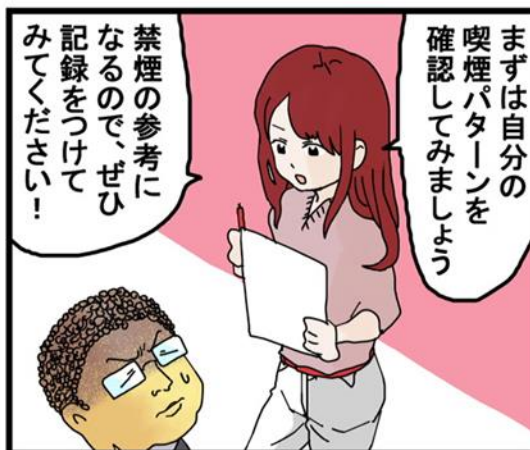
ヘビースモーカーであるK部長が  
タバコをやめるため、自分自身に  
闘いを挑むノンフィクション漫画です。

タバコに関する知識や禁煙外来等の  
情報が盛りだくさん！

みなさま是非ご覧ください。

※実際の治療については個人差がありますので、正確な内容については、  
かかりつけの医師にご確認ください。



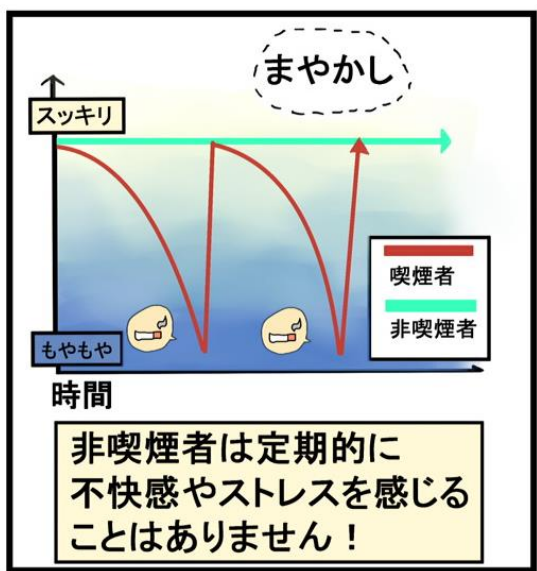
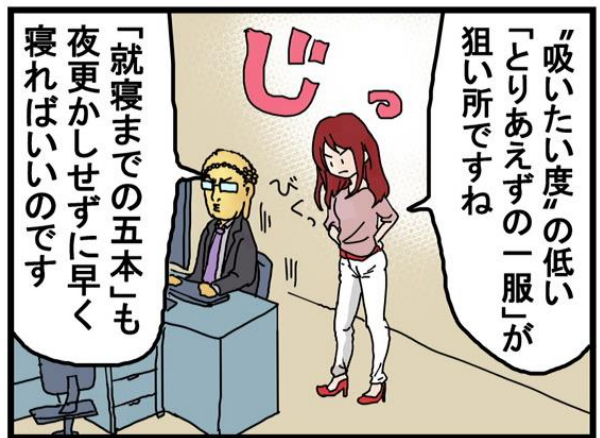






時間	吸った時の気分&状況	吸いたいと思う程度	本数
07:00	寝起きの一本はうまい	5 (5段階で記入)	2本
08:30	仕事前の一本はうまい	3	1本
10:00	休憩中の一本はうまい	3	1本
12:15	昼飯前の一本はうまい	4	1本
13:00	昼飯後の	5	2本

保健師に「喫煙状況」つけろって 言われてよお







やるのがなくて吸ってしまうときは  
氷を頬張ったり  
ノンシュガーのガムを  
噛むことを  
オススメします

禁煙は  
“吸えない環境”を  
作ることがポイントです！

会議中

社用車

業務中

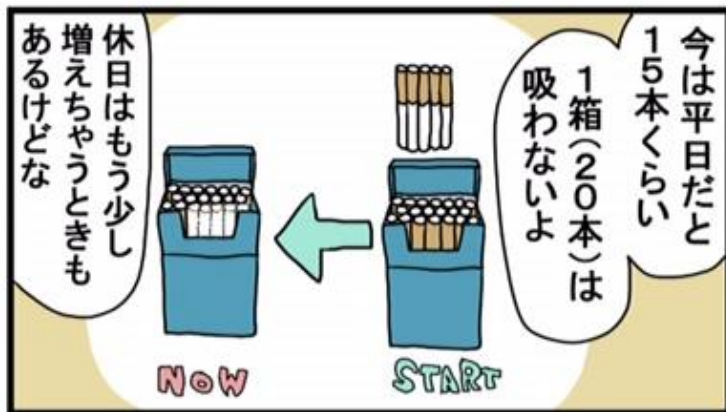
吸えない

ここも  
吸えなく  
すれば良い

ICE  
GUM











### 3ヶ月間に5回受診するだけです！

12 週後

再診 ④

8 週後

再診 ③

4 週後

再診 ②

2 週後

再診 ①

0

初診

禁煙外来には保険が適用されます(年1回)※

**禁煙外来のシステム**

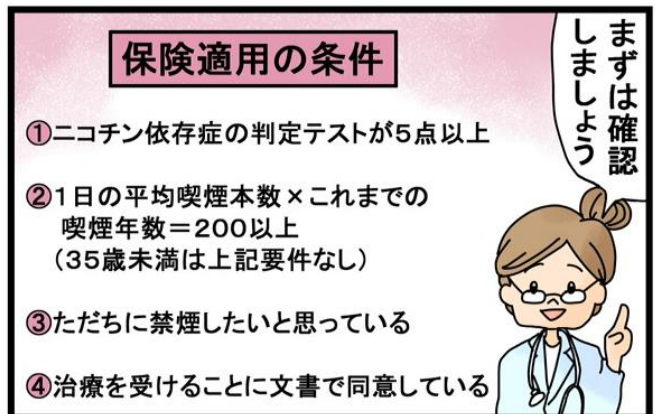
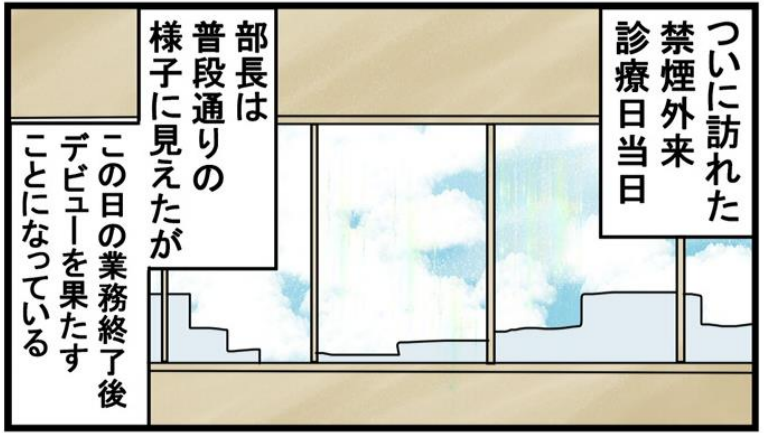
初診では

- ①喫煙状況の問診
- ②ニコチン依存度の診断
- ③呼気一酸化炭素濃度の測定
- ④禁煙補助薬の説明と選択
- ⑤禁煙を始める日を決める

※「保険適用の条件」は第6話をご覧ください。

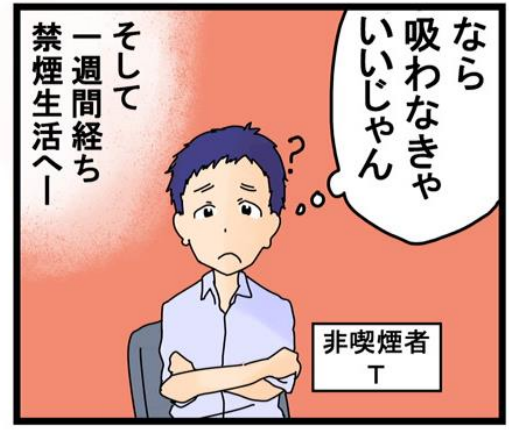
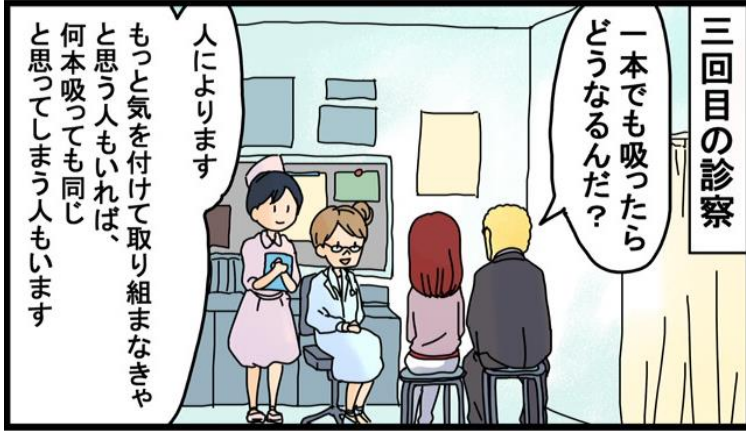






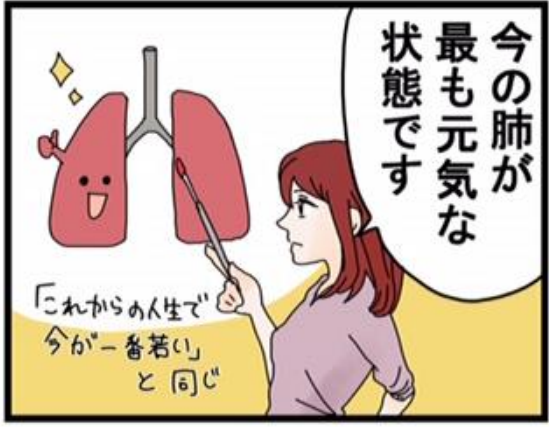
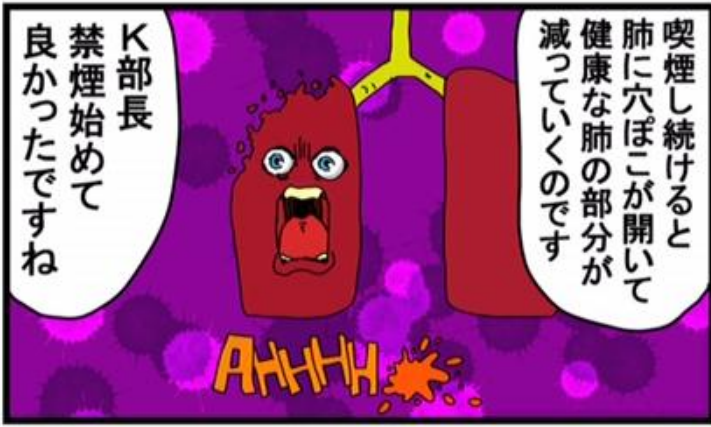
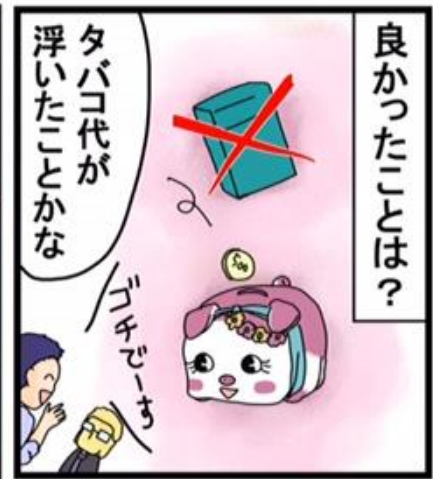
※医師との会話については、K部長の記憶によるものですので事実と相違する場合があります。



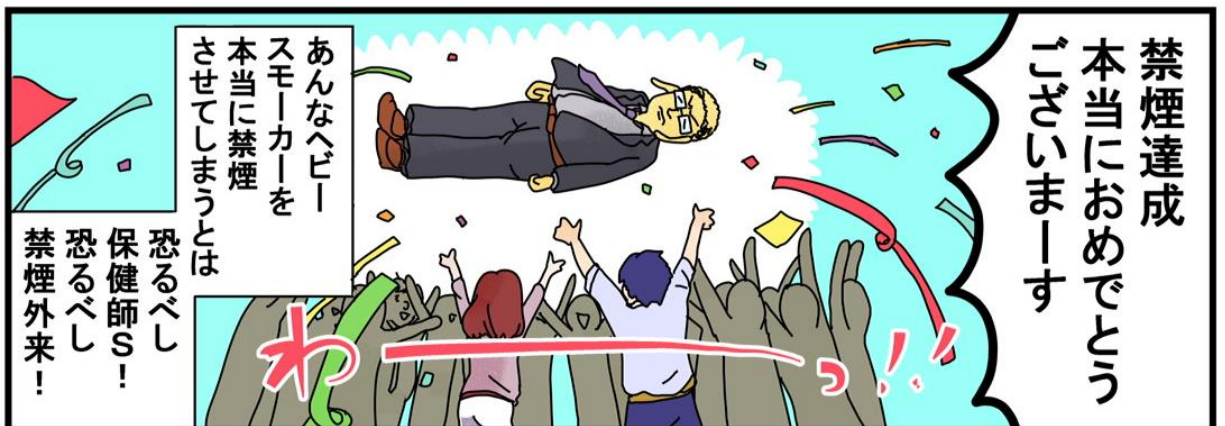
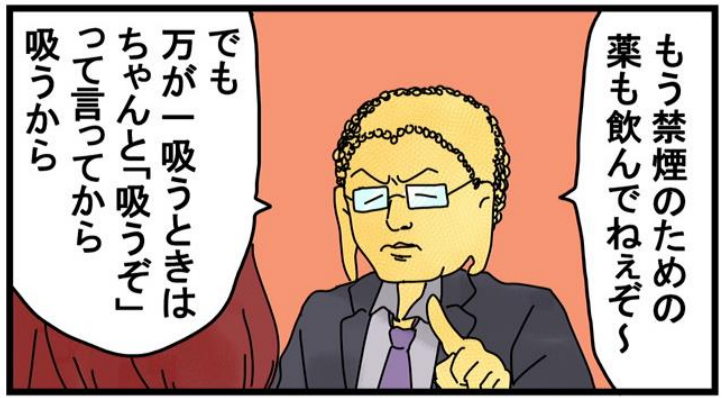


※医師との会話については、K部長の記憶によるものですので事実と相違する場合があります。









※医師との会話については、K部長の記憶によるものですので事実と相違する場合があります。



というわけで無事  
禁煙成功した  
K部長ですが

- ① やめるきっかけがあったこと
- ② 禁煙宣言をし、  
周りの支援を得たこと
- ③ 吸えない環境やルールを  
作ったこと  
(職場内禁煙・就業中禁煙など)

これらのことが  
成功した理由  
といえます

きっかけは  
自然で  
つよみま

でも今回ばかりは  
このオッサンやるな  
カッコいいなって  
素直に思いました

うるせー(笑)

思えば  
いろんなことが  
ありましたね

そんな  
チュウして  
ほいほい  
オバちゃん  
チュウして  
あげろ

梅動

とはいえ  
禁煙外来の存在が  
デカかったな

俺の場合は  
一ヶ月分の  
タバコ代で  
禁煙できたしな

そうやってオメーが  
バカにするから  
男としての意地を  
見せてやるよと  
思ったんだよ

喫煙者の方は  
是非一日でも早く  
禁煙にチャレンジ  
してくださいね

禁煙のご相談  
いつでも  
承ります！

でも一番は  
周りの人の協力が  
あったからだな

部長…!!



# 禁煙で人生を変えよう

協会けんぽ職員の

## 禁煙成功体験談



協会けんぽ千葉支部  
職員 I さん

今までともに愛煙家だった仲間(?)が、次々と禁煙に成功していく中で、「じゃあ皆が取り組んでいることに参加してみようか」といった軽い気持ちから禁煙を宣言しました。

宣言をした後は、周りの人たちの厳しくも温かい応援のもと、半年経過した今では、吸いたい好奇心もなくなりました。禁煙は自分の意思はもとより、やはり周りのサポートが最も重要だと思います。これからは自分の体験を基に、禁煙したいと思っている人をサポートしていきたいです！

## あなたは人生をどう変える？

### 体の中をキレイに！

禁煙開始後、体にはすぐに変化があらわれます。病気のリスクも継続するほど吸わない人に近づいていきます。また、口臭、体臭のヤニ臭から解放される、肌質がよくなるなどの美容効果も見逃せません！

禁煙開始から...

20分で

血圧と脈拍が  
正常域まで下がる

8時間で

血中の一酸化炭素  
濃度が下がる

24時間で

心臓発作の  
危険性が少なくなる

2~3ヶ月で

心臓や血管など  
循環機能が  
改善する

1~9ヶ月で

せきや  
ぜん鳴が改善。  
持久力、免疫力が  
回復する

2~4ヶ月で

虚血性心疾患や  
脳梗塞を発症する  
リスクが顕著に  
下がる

10~15ヶ月で

さまざまな病気にか  
かるリスクが  
非喫煙者の  
レベルまで近づく



●イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998/IARCハンドブック11巻,2007より

## お金をためる！

これまでタバコに使っていたお金がたまります。  
あなたはなにに使いますか？

(例) 1日に1箱(450円)吸っていた場合

1ヶ月で ➡ 13,500円

家族と外食など

3ヶ月で ➡ 40,500円

遠出してドライブなど

6ヶ月で ➡ 81,000円

たまにはのんびりと旅行など





# おまけ① ニコチン依存症チェック

下の表は、ニコチン依存症かどうかを判定するテストです。10項目の質問に「はい(1点)」または「いいえ(0点)」で答え、どちらでもない場合は0点とします。合計点が5点以上ならばニコチン依存症とされます。さっそくチェックしてみましょう！

## ニコチン依存症を判定するテスト TDS (Tobacco Dependence Screener)

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコ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、タバコがほしくてほ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、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤ ④でうかがった症状を消すために、またタバコ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ときに、タバコ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 タバコ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 タバコ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 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
⑩ タバコ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。		

合計 点

※禁煙や本数を減らしたときに、出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。







# 禁煙宣言書

私は 年 月 日より

禁煙することをここに宣言します。

本人署名

立会人署名

署名日 年 月 日



まずは、禁煙宣言から始めましょう！



全国健康保険協会 千葉支部  
協会けんぽ