

禁煙がんばりノート



大船渡市生活福祉部健康推進課

STEP1

<自分の喫煙について考えよう>

Q1. 現在、たばこ（加熱式たばこ、電子たばこを含む）を習慣的に吸っていますか？

「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまでに合計100本以上、または6ヵ月以上吸っている者」であり、最近1ヵ月間も吸っている者

吸う やめた（ 年前/ ヵ月前） もともと吸わない

Q2. 職場において、この1ヵ月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか？

ほぼ毎日 週に数回程度 週に1回程度 月に1回程度

全くなかった 行かなかった

Q3. 家庭において、この1ヵ月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか？

ほぼ毎日 週に数回程度 週に1回程度 月に1回程度

全くなかった

Q4. 習慣的にたばこを吸うようになってから何年間たばこを吸っていますか？

（ ）年間

Q5. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？

関心がない

関心はあるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない

今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヵ月以内に)禁煙する考えはない

直ちに(1ヵ月以内に)禁煙しようと考えている

Q6. 今までたばこをやめたことがありますか？

はい（ 回、最長 年間/ ヵ月 日間） なし

Q7. たばこをやめることについてどの程度自信をもっていますか？

「全く自信がない」を0%、「大いに自信がある」を100%として、0~100%の間であてはまる数字をお書きください。

（ ）%

◎ニコチン依存度チェック

あなたがどれくらいニコチンに依存しているかをチェックしてみましょう。

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（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	—	—
③1日のうち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	—	—
④1日、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)

◎ニコチン依存度は？

上記質問①から⑥の回答の合計点数を計算し、下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

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

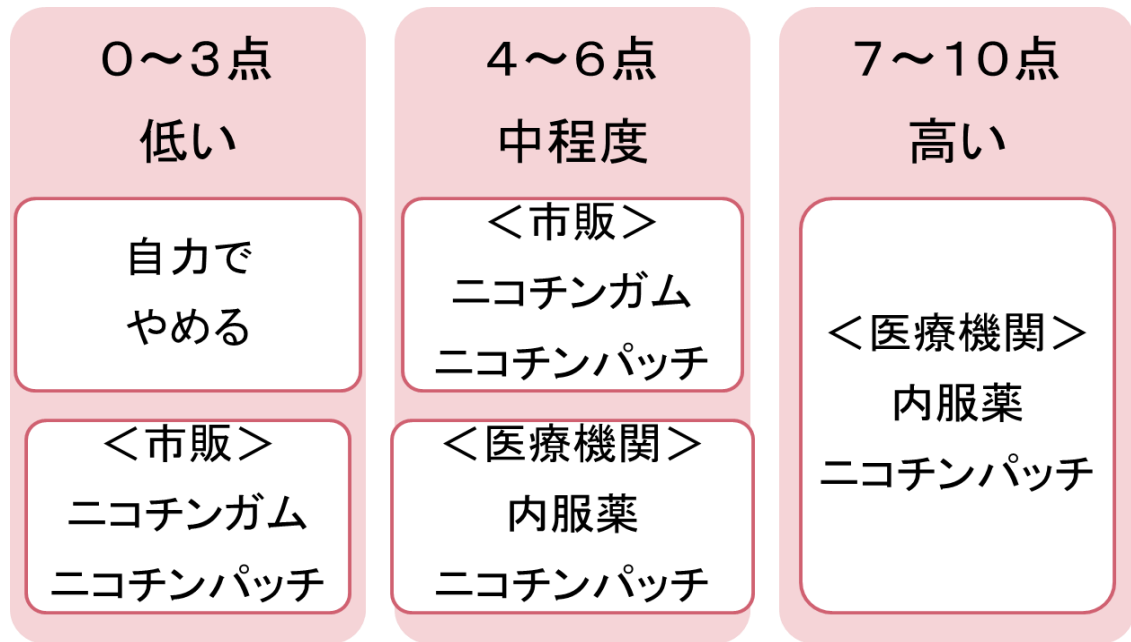
氏名 _____ 年齢 (____) 記入日 _____ 年 月 日

STEP2

<禁煙宣言をしよう>

1. いつから始めるか、どのような方法で始めるかを決めましょう。
2. 決めた目標を禁煙宣言書に記入しましょう。
3. 記入した禁煙宣言書は、自宅に貼りましょう。

ニコチン依存度



禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局 薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低い～中程度の人向き
市販の ニコチンパッチ	薬局 薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低い～中程度の人向き
医療用 ニコチンパッチ	医療 機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状を抑えやすい。	中程度～高い人向き
内服薬 (バレニクリン)	医療 機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中程度～高い人向き

STEP3

<禁煙を続けるための対処法を考えよう>

1. 再喫煙しないために

自分にとって再喫煙のきっかけとなりやすい状況を予測しておき、自分なりの対策を考えておきましょう。

例) お酒を飲みにいった時

⇒ 対処法: 飲む前に禁煙宣言をする、たばこを吸わない人の隣にすわる
人間関係でイライラしたとき

⇒ 対処法: 深呼吸をする、趣味を楽しむ

吸いたくなる状況①

対処法①

吸いたくなる状況②

対処法②

2. 過度な体重増加を予防するために

禁煙すると、約8割の方に平均して2~3kg体重増加がみられます。

禁煙による健康上のメリットは、たとえ体重が4~5kg増えても十分埋め合わせができるほど大きいことがわかっています。

○禁煙直後から身体活動を増やしましょう。

○禁煙が安定したら、食生活の改善にも取り組みましょう。

★禁煙による効果のチェックリスト

禁煙してどんな効果があったかをチェックしてみましょう。

健康面	精神面
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 目覚めがさわやかになった<input type="checkbox"/> 胃の調子がいい<input type="checkbox"/> 食欲が出てきた<input type="checkbox"/> 肩こりがなくなった<input type="checkbox"/> 顔色がよくなった<input type="checkbox"/> 咳や痰が減った<input type="checkbox"/> 歯を磨くときの吐き気がなくなった<input type="checkbox"/> 食べ物の味がよくわかるようになった<input type="checkbox"/> 食事がおいしくなった<input type="checkbox"/> 運動中にあまり息切れしなくなった<input type="checkbox"/> 病気にかかる心配が以前より減った<input type="checkbox"/> タバコのおいごとれて口臭が減った<input type="checkbox"/> 風邪を引きにくくなった<input type="checkbox"/> カラオケで声がよく出るようになった	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 周囲の人に迷惑をかける心配がなくなった<input type="checkbox"/> イライラしなくなった<input type="checkbox"/> 集中力が増した<input type="checkbox"/> 自分に自信が持てるようになった<input type="checkbox"/> 火事の心配が1つ減った<input type="checkbox"/> 家族に喜ばれた<input type="checkbox"/> 孫が近くに寄ってくれるようになった
	<h3 data-bbox="770 969 890 1025">その他</h3> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> タバコ代が要らなくなった<input type="checkbox"/> お化粧のノリがよくなった<input type="checkbox"/> 衣類や家の中からタバコ臭さが消えた<input type="checkbox"/> レストランや公共の場所で喫煙場所を探す必要がなくなった