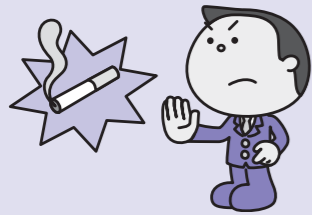


禁煙による体の良い変化

- 手足の血行が良くなる
- 肌の色が良くなる
- 痰がらみがなくなる
- 嗅覚 味覚が改善し食欲がでる
- 息切れしなくなる
- 動いても疲れにくい
- イライラしなくなる
- 口臭が改善 タバコのおいごとれる

禁煙をはじめようと決めたら…



- 自分に合った禁煙グッズを用意しましょう。(ガム、飴、ミネラルウォーター、昆布、するめなど)
- 禁煙期間の目標を定めて記録を付けてみましょう。努力の結果が目に見えて実感でき継続の励みとなります。
- 禁煙が継続できる仲間やサポーターを見つけましょう。
- 医療機関の「禁煙外来」をご利用ください。

織田病院の「禁煙外来」について

タバコはやめたいけど「自信がない!」というあなた
最近からだの調子がイマイチなあなた
子どもから「タバコ臭い」と言われているあなた



病院がサポートします! 禁煙をはじめませんか?

診察時間 毎週火曜日 午後3時～午後5時 (要予約)

担当医師 島田医師

通院期間 初診から約2週間ごとに外来受診していただきます
(約3か月程かかります)

予約方法 直接内科外来に申し込みください (電話でも対応しています)

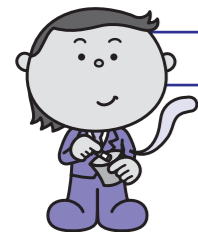
☆禁煙に必要なお薬は禁煙外来でしか処方できません

☆喫煙を考えている人は、ぜひ禁煙外来にご予約ください。

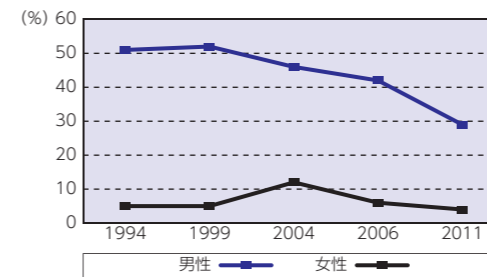
織田病院 内科外来 ☎36-1000

町職員も減煙、分煙をしています

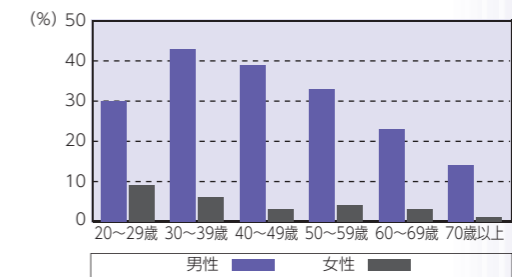
タバコを吸える時間、場所を限定することで町職員も減煙、分煙を行っています。また、役場、各コミュニティセンターなどの町施設内は禁煙となっています。来庁される皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。



県内の喫煙率の推移



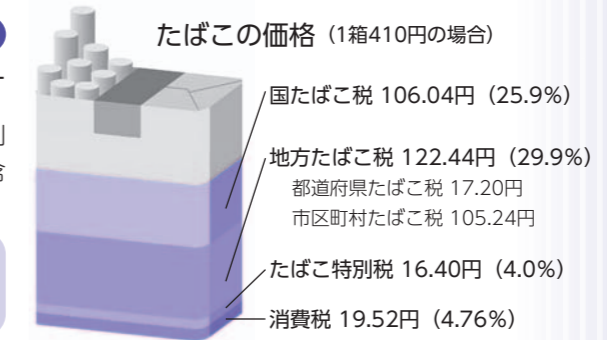
2011年度の年代別県内喫煙率



タバコの価格のしくみ

タバコは税負担率が6割を超える商品です
タバコの価格には、国たばこ税、たばこ特別税、地方たばこ税、消費税と4種類の税金が含まれています。

タバコの税負担合計
264.40円/箱 (64.5%)



タバコをやめて体も心もリフレッシュしましょう!

～タバコを止めると身体が10歳若返ります。～

禁煙チャレンジ体験談 チャレンジャー S.K (70歳 男性)

25歳ごろから喫煙をはじめ、喫煙歴35年。34歳の時、仕事上のストレスで胃潰瘍になり45歳ごろより本数が増え1日2箱となる。60歳の時、胸部レントゲンの結果から肺の20～30%が肺気腫症状と診断。病院の医師と共に禁煙にチャレンジする!! 「1日2箱から1箱に減らせられれば。」と軽い気持ちで禁煙に望む。貼り薬ニコチン TTS (禁煙パッチ) 使用。

- 1日目** 起床時に新聞を読みながら6～7本の喫煙が習慣になっていたが、「今日は喫煙しない」と心に決める …… 禁断症状なし
禁煙パッチ使用
夜に歩行とトレーニングをする。いつもより身体の温かさ
発汗の早さに気付く …… 1日の喫煙本数 2本
- 2日目** 時々頭が締め付けられる感じあり
禁煙パッチ使用
夜間トレーニングのあと軽く3本たばこを吸う …… 1日の喫煙本数 3本
- 3日目** (体内からニコチンが抜けきる時期)
禁断症状ピークと説明されるがさほどの症状現れず 夜間トレーニングの後に軽く2本たばこを吸う …… 1日の喫煙本数 2本
禁煙パッチ使用
以前よりも深呼吸ができるようになり全身が温かく感じる
タバコを吸いたいと思わなくなってきた
- 4日目** 禁煙パッチを貼るとタバコを吸いたい欲求が消えた
夜間のトレーニングの後吸いたい気持ちが減ってきた …… 1日の喫煙本数 1本
- 5日目～7日目** 禁煙パッチ貼ることなく過ごせた …… 1日の喫煙本数 1～2本
- 8日目以降** 喫煙欲求もなく生活できるようになる
現在73歳 禁煙継続中!! …… 1日の喫煙本数 0本
タバコをやめて痰がらみがなくなり、山にも楽に登ることができるようになりました。ずっと吸っていたら今はどうなっていたかと思います。

5月31日から6月6日は禁煙週間です。

自分のため家族のために
禁煙を考えてみませんか?

県内男性の喫煙率が5年間で大幅に減少しました。その背景には、健康意識の高まりに加え、公共施設内の禁煙が進んだことや禁煙治療が保険適用となるなど、禁煙に挑戦しやすい環境整備が進んでいることがあげられます。年代別にみると、20歳～30歳代女性の喫煙率が高いことから妊娠・出産時期の体に悪影響を及ぼす危険があります。