

2) 禁煙方法

ニコチン依存度結果を参考にして、自分にあった禁煙方法を選びましょう。

禁煙方法 (例)	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」から「高い」の人 ●過去に禁煙して禁断症状が強かった人 ●禁煙する自信がない人 など
薬局・薬店で販売している禁煙補助薬を使用する	<ul style="list-style-type: none"> ●ニコチン依存度が「低い」から「中程度」の人 ●禁煙する自信が比較的ある人 ●健康保険適用の条件を満たさない人 など

上記の禁煙方法は一例であって、必ずしもこの禁煙方法を実施する必要はありませんので、自分にあった禁煙方法を見つけましょう。

医療機関で禁煙治療を受けたい方は、保険適用となる禁煙外来を行っている岡山県内の医療機関を、岡山県健康推進課のホームページ「禁煙外来はこちら」から確認できます。
禁煙外来で受診される場合、禁煙治療に保険適用されるための要件を満たす必要がありますので、事前に医療機関にご確認ください。

3) 禁煙宣言

禁煙する気持ちが高まり、禁煙する方法を決めたら、禁煙宣言をしましょう。(禁煙宣言書を作成したり、家族や職場の人などに口頭で禁煙宣言することが効果的です。)

また、なぜ禁煙するのか理由も考えましょう。

禁煙宣言書 (例)

わたしは、 年 月 日より、禁煙すること誓います。

氏名 _____

(禁煙をする理由)

- ①
- ②



3. 受動喫煙を防止する!

たばこを吸わない人であっても、他人が吸ったたばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)により、虚血性心疾患や肺がん、乳幼児のぜんそく、突然死症候群などの原因となり、健康への害が生じます。このため、禁煙をすることにより、非喫煙者の家族や友人などへの受動喫煙の防止につながり、喫煙者本人だけでなく、周りの人への健康が促進されることとなります。

岡山県では、受動喫煙を防止する環境づくりを推進するため、県内の公共施設や飲食店等で禁煙や完全分煙に取り組んでいる施設を「禁煙実施施設」・「完全分煙実施施設」として認定する「禁煙・完全分煙実施施設認定事業」を実施しています。この認定書を貼っている施設や店舗、飲食店などを探してみましょう。

■節度を楽しむ(節酒)

1. 楽しみ重視の適正飲酒

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

厚生労働省「健康日本21」にみる飲酒の指標

- 1 未成年、妊婦はゼロに
- 2 飲むなら、「節度ある適度な飲酒」で
1日20g(女性やお酒が弱い人は少なく)
- 3 生活習慣病のリスクが高まる飲酒に注意
男性は1日に40g以上
女性は1日に20g以上
- 4 多量飲酒はしない

「適正な飲酒」の目安としては、 1日平均純アルコールで約20g程度

ウイスキー	ダブル1杯	60ml (140kcal)
ワイン	2杯	240ml (180kcal)
日本酒	1合	180ml (190kcal)
ビール	中びん1本	500ml (200kcal)

出典：内閣府、厚生労働省

「適正飲酒の10か条」

- (1) 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- (2) 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- (3) 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- (4) つくろうよ 週に二日は休肝日
- (5) やめようよ きりなく長い飲み続け
- (6) 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- (7) アルコール 薬と一緒に危険です
- (8) 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- (9) 飲酒後の運動・入浴 要注意
- (10) 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：(公社)アルコール健康医学協会、2008

コラム

飲酒チェックツールの紹介
あなたのお酒の飲み方をチェックしてみましょう。
https://www.udb.jp/snappy_test/
「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」に基づき、厚生労働科学研究により作成された「SNAPPY-CAT」というツールが利用できます。



2. 節酒のコツ

お酒を飲む機会には、次の節酒のコツを確認し、実行してみてください。

- (1) あえて運転手(ハンドルキーパー)役を申し出る。
- (2) 飲酒の前に水やお茶を飲む。
- (3) ノンアルコール飲料を選ぶ。
- (4) グラスは小さいものに変える。
- (5) 1回に何種類も飲まない。
- (6) お酒の進むつまみ(味の濃いもの・揚げ物)を避け、お刺身・豆腐・サラダなどを選ぶ。