

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

こんにちは。新年度を新しい気持ちで迎えた方も多いのでは。今月のテーマはたばこ。フレッシュな気持ちを追い風に、体の内側からクリーンになりませんか？裏面にはオンライン禁煙外来(無料)の紹介もあります！

まずは、「ニコチン依存度」をチェック✓

喫煙習慣は「ニコチン依存症」という薬物依存症の1つです。チェック表で依存レベルを客観的に確認しましょう(当てはまる回答に○をつけ、点数を合計してください)。

	3点	2点	1点	0点
Q1. 朝起きてから何分位で最初のたばこを吸う？	5分以内	~30分	~1時間	1時間以上
Q2. 禁煙の場所でたばこを我慢するのはつらい？			はい	いいえ
Q3. 1日のなかで、たばこをやめにくいのはいつ？			朝、目覚めの1本	左記以外
Q4. 1日に何本吸う？	31本以上	21~30本	11~20本	10本以下
Q5. 午後よりも、午前のほうが多くたばこを吸う？			はい	いいえ
Q6. 風邪などで寝込んでいるときもたばこを吸う？			はい	いいえ
合計	点			

【参考】The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence

ニコチン依存レベルは

(合計点数)

- 0~3点 … 低
- 4~6点 … 中
- 7~10点 … 高

となります。

中レベル以上なら
禁煙外来も
オススメです

禁煙中の「吸いたい！」は たった3分

禁煙中ずっと吸いたい気持ちの我慢が必要か？
答えは「ノー」です。1日数回あるかもしれませんが長く続いても3分程度。**3分間をやり過ごす行動をあらかじめ考えておきましょう。**

水・お茶
を飲むガム・アメ
を食べる吸っている人に
近づかないノンシュガーやシュ
ガーレスを選ぶと◎

子どものニコチン致死量は たばこたった1本分

子どもの致死量のニコチン 10~20 mg

※中毒症状(おう吐・けいれん等)の出現は2~5 mg

紙巻たばこ 1本あたりニコチン量	9~28 mg 致死量超え☹
加熱式たばこ 1本あたりニコチン量	2~7 mg 中毒症状☹

【参考】独立行政法人国民生活センター
「乳幼児による加熱式たばこの誤飲に注意」

子どもの加熱式たばこの誤飲事故が増えています。ちなみに、子どもが致死・中毒症状をおこすニコチン量は、たばこたった1本分です。

子どもが大人の持ち物を欲しがったり、真似したりするのは当たり前のこと。お子さんがいる家庭では、**①目の前でたばこを吸わない、②手の届く場所にたばこ・灰皿を置かない、③飲料の缶などを灰皿代わりに使わない(液体にニコチンが溶け出し、より危険です!)**を徹底しましょう。



GOOD!!

禁煙後のイライラ・だるさは、体からニコチンが抜けている良い証拠！
禁煙後2~3日を乗り越えればラクになりますよ

先着20名限定！ 60,000円相当のオンライン禁煙外来が 無料でご利用できます

今年度、国保組合では禁煙サポートとしてオンライン禁煙外来をご用意しました。人数が限られていますので、いますぐお申込みください！

◎**申込要件** 2021年4月～に1回以上健診を受け、今年度20～74歳のお誕生日を迎える東京土建国保の組合員・ご家族

◎**参加費用** ~~60,000円~~ → **無料**

◎**申込方法** 専用申込フォーム
(<http://bit.ly/3X50Dcq>)からお申込みください。
QRコードはこちら→
※申込期限 2024年1月31日まで



- ✓ 簡単Web予約で **外来の待ち時間なし!**
- ✓ 通院不要なので **スキマ時間を活用できる!**
- ✓ 薬が手元に届くので **薬局に行かなくてOK!**



これならできるぞ!

◎オンライン禁煙外来のながれ・内容



禁煙の先輩からのメッセージ 千葉 一郎さん【目黒・造園】

「若い頃から、毎日20～30本吸っていたんだけどね」

新型コロナで入院中、肺気腫が見つかり禁煙を決意。1カ月目と3カ月目にたばこを吸いたい気持ちが強くなりましたが、5分ほど我慢するとおさまりました。今は近くにたばこを吸う人がいても、吸いたい気持ちは起こりません。

禁煙をしてみてよかったことは、喫煙場所を探さなくていいこと。今まで旅行先のホテルは喫煙ルームを選ぶことで割高になっていましたが、これからはそのお金を別なことに使えるので嬉しいです。

健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

現在、たばこを習慣的に吸っている

世間に広く知られているとおり、たばこは発がん物質などの有害物質を含むリスクのかたまり。喫煙されている方には保健指導や禁煙の声かけをしています。

また、東京土建国保は喫煙率が非常に高いこともあり、独自に禁煙意思も調査しています。

加熱式・新型たばこも「たばこ」ですよ～



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

散歩中など興味あるものに突進していく1歳の娘。ゴミ拾いも得意で、ポイ捨てたばこを拾いそうになることもしばしば…。ヒヤリすると同時に、ずいぶん落ちているものだなと気づかされます。