

参 考 資 料 3

宮古地区禁煙コンテスト

『禁煙チャレンジ宮古 2003』

使用応募用紙つきパンフレット



主催 ■ 「禁煙チャレンジ宮古2003」実行委員会
 岩手県宮古保健所・(社)宮古医師会・宮古歯科医師会
 (社)岩手県歯科衛生士会宮古支部
 (社)岩手県薬剤師会宮古支部・(社)岩手県看護協会
 (社)岩手県栄養士会宮古地区
 宮古市・田老町・山田町・岩泉町・田野畑村・新里村・川井村
 厚生労働科学研究費補助金(健康科学総合研究事業)
 「医療機関と市町村保健センターの連携による喫煙対策の有効性に関する研究」研究班
 後援 ■ 岩手日報社

連絡先 ■ 「禁煙チャレンジ宮古2003」実行委員会事務局
 岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座
 〒020-8505盛岡市内丸19-1
 電話019-605-8340 FAX019-623-8870
 担当 小栗・大高

----- 切り取り線 -----

料金受取人払
 盛岡中央局 承 認
 530
 差出有効期間 平成14年12月15日から15年1月31日まで
 郵便切手はいりません

盛岡市内丸19番1号
 岩手医科大学医学部
 衛生学公衆衛生学講座

「禁煙チャレンジ宮古2003」行



保健センター・病医院で禁煙をサポートします

各市町村保健センターでは禁煙教育を実施しています。ひとりでは止めにくいときは保健センターにご相談ください。禁煙のサポートのために禁煙外来を設ける病院が増えてきました。専門の医師が禁煙方法について相談に乗ってくれます。各病医院にお問い合わせください。



■禁断症状が強い人に

禁煙補助剤を使う方法もあります。ガムの形をしたものと、体に張るパッチがあり、たばこを吸わなくなってから使うものです。ニコチンガムは薬局で購入できます。ニコチンパッチは医療機関でご相談ください。



禁煙チャレンジ宮古2003コンテスト

応募期間

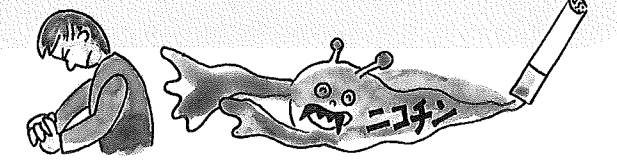
2002年12月15日ー2003年1月15日

パンフレットに付いている応募ハガキをお送り下さい



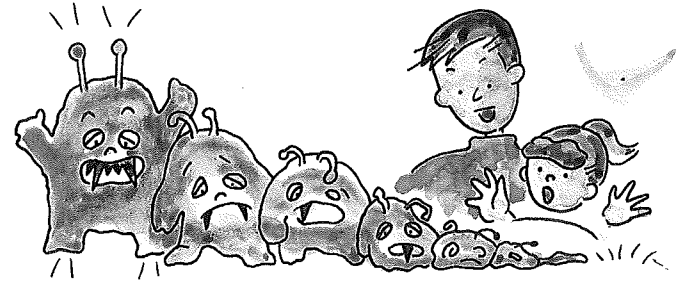
やめたいやめる止められます!

たばこは止められない?



たばこを止められないのは意志が弱いわけではありません。たばこは麻薬のような吸引力であなたを引きつけます。ニコチンがたばこを吸わせようとするからです。毎朝のたばこのうまさ中毒の証拠です。

たばこを止めてみませんか



健康を気にしながら吸うのはもう止めませんか。失敗をおそれずにチャレンジすることが大切です。ニコチンによるイライラが強いのは数日です。1週間をうまく乗り切れば成功間近です。

禁煙にチャレンジ!

- 服のいやな「におい」にさよならできます
- 皮膚の色つやがよくなります
- ご飯もおいしくなります



- 家族の評判も断然よくなります
- 喫煙場所を探す苦勞もありません

がんなどの病気にかかる心配からもさよならしましょう

たばこは体によくない?

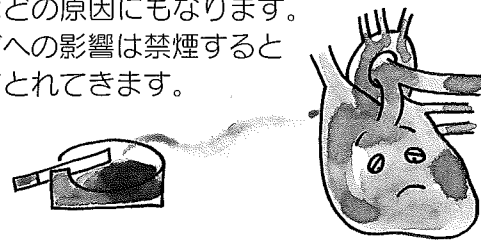
■がんを起こしやすくします

喫煙者のがんにかかる危険性は肺がんでは吸わない人の5倍、のどのがんでは15倍に達します。日本人男性のがんの3分の1はたばこが原因です。



■脳卒中や心臓病の主な原因

寝たきりの第1の原因である脳卒中を起こしやすくします。心筋梗塞などの原因にもなります。脳卒中などへの影響は禁煙すると2、3年でとれてきます。



■女性の様々な病気の原因

喫煙は肌の老化を促進します。小じわなどの原因にもなります。また妊娠中や授乳時の喫煙は子供に深刻な害を与えます。



■喫煙はまわりの人にも害

夫が喫煙者である場合、妻の肺がん死亡は2倍に高まります。乳幼児突然死の原因にもなるとされています。



禁煙のメリットは

■朝の目覚めがよくなります

ニコチン中毒から解放され、朝の目覚めがすっきりします。朝の吐き気も無くなり朝食もおいしくとれます。



■服や家がよごれません

服や家が汚れなくなり、たばこのいやなおいがなくなります。窓ガラスはいつも透明です。



■自信がつかます

禁煙に成功した方は自信がつかます。こんな苦しい思いを克服できたので新しい目標にチャレンジする自信がつかます。



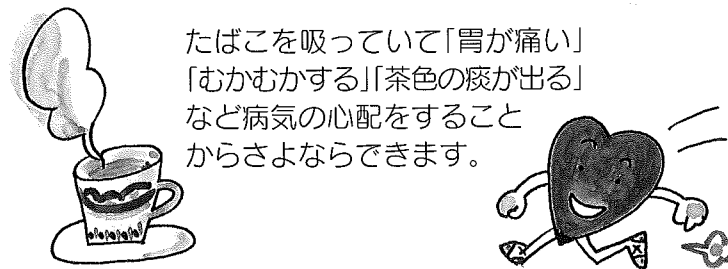
■家族の評判がよくなります

禁煙は家族にとって最も素晴らしい贈り物です。クリスマスプレゼント・お年玉にいかがですか。



■病気の心配がなくなります

たばこを吸っていて「胃が痛い」「むかむかする」「茶色の痰が出る」など病気の心配をすることからさよならできます。



禁煙のこつ

■禁煙開始日を決めよう

禁煙を決意したら禁煙を実行する日を決めましょう。週末などストレスのかかりにくい日が効果的です。宴会や重要な会議が1週間以内にあるときを避けましょう。



■1週間は覚悟して

禁煙を開始した1週間は余裕を持って仕事をしましょう。集中力や判断力が落ちることを覚悟しておきましょう。

■吸いたくなったら

あらかじめ吸いたくなったらきの対応を考え練習しましょう。



■一本で元の木阿弥

1週間を過ぎるとイライラは無くなりますが、「吸ったらどんなにおいしいか」という感覚は無くなりません。一本でも吸うとほとんどの人が元に戻ってしまいます。1年くらいは要注意です。

あなたも

禁煙コンテストに参加してみよう!

- 応募資格
主催市町村在住の1日5本以上の成人喫煙者
- 応募期間
2002年12月15日—2003年1月15日
- 応募方法
はがきに必要事項を記入してお送りください。折り返し禁煙応援グッズをお送りします。
- 禁煙達成者への商品
このチャレンジで禁煙に成功された方にはもちろん賞状と記念品を、さらに抽選で「東京ディズニーシー」ペア旅行券を2組にプレゼントします。
- 禁煙成功の判定
2003年3月1日現在で禁煙開始から1ヶ月以上禁煙を継続できている方。
■家族又は同僚の署名が必要です。

応募用紙

お名前 _____ 性別 _____
年齢 _____ 才 _____

ご住所 〒 _____

お電話 () _____

●喫煙歴..... 年

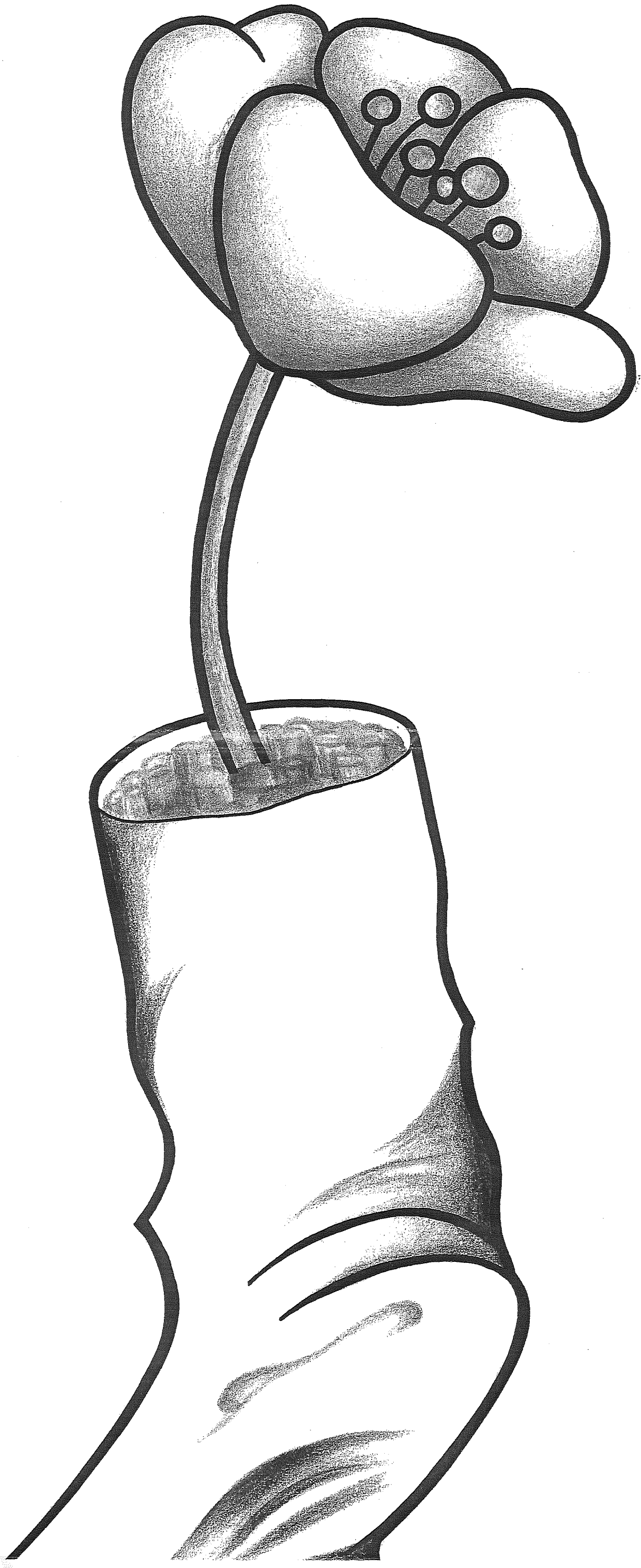
●禁煙経験回数..... 回/なし

●禁煙開始予定日..... 月 日

禁煙するにあたって一言 _____

参 考 資 料 4

宮古地区禁煙コンテスト
『禁煙チャレンジ宮古 2003』
使用ポスター



ちめたいちめる



止められます！



応募
期間

2002 ■ 12月15日 — 2003 ■ 1月15日

パンフレットに付いている応募ハガキをお送り下さい

禁煙チャレンジ宮古 2003 コンテスト

NOSMOKIN

宮古市・田老町・山田町・岩泉町・田野畑村・新里村・川井村・厚生労働科学研究費補助金(健康科学総合研究事業)「医療機関と市町村保健センターの連携による喫煙対策の有効性に関する研究」研究班 後援 ■ 岩手日報

このポスターは厚生労働科学研究費補助金によりつくられています

