

たばこのやめ方 体験してみませんか

禁煙したい

禁煙したけどやめられない

そんなあなたにぴったりです！！

—MOKU—KIN スターターのお手伝い—

- ・楽しいポスターや、ためになるパンフレットを使って禁煙のコツを目指します。
- ・たばこを吸いたいときの対処法が分かります。
- ・困ったときはファックスや電話相談でアフターケア万全
- ・禁煙できたかどうかは秘密厳守

お試し禁煙体験してみませんか

_____ 医院

1. あなたはたばこを吸い続けたら体に悪くなることがあると思いますか。

2. あなたはタバコをやめた方がいい。

3. 今回の禁煙週間を機会にやめてみませんか。

4. 一人でやめるより手伝ってもらうほうがタバコをやめやすいです。

そこで私どもと保健センターそして岩手医大が禁煙のお手伝いをしています。いかがですか？

平成 15 年 月 日

() 保健(福祉)センター 御中

「やってMINT、やめるHINT」
禁煙教育希望者ご紹介(連絡票)

当病院を受診されました _____ 様が、本日
禁煙教育の個別健康教育の初回指導を終了しました。禁煙開始予
定日は 年 月 日です。つきましては今後の指導
をよろしく願います。

_____ 病院 医師 _____

備考欄：「おたよりその1」は(渡していません・渡していません)

平成 15 年 月 日
() 保健 (福祉) センター 御中

「やってMINT、やめるHINT」
禁煙教育希望者ご紹介(連絡票)

当病院を受診されました _____ 様が、本日
禁煙教育の個別健康教育の初回指導を終了しました。禁煙開始予
定日は 年 月 日です。つきましては今後の指導
をよろしくお願いいたします。

_____ 病院 医師 _____

備考欄：「おたよりその1」は (渡していません・渡していません)

禁煙教育をお申し込みになる方へ

_____ 医院 _____

この度、あなたは当院の勧めで禁煙教育を受け、禁煙にチャレンジすることになりました。**正式に申し込む前に**いくつかご説明させていただきます。

- 1.禁煙スケジュールの説明を行ないます。
- 2.禁煙準備手帳をお渡します。
- 3.お住まいの市町村の保健（福祉）センターおよび岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座が電話や文書による支援を行ないます。
- 4.禁煙成功者には市町村保健（福祉）センターより表彰状をお渡しします。
5. 一度禁煙教育を申し込まれた後でも、いつでも中止することができます。
6. あなたの記録を研究目的で使用する場合には個人が特定できない形で公表します。

以上のことを納得して頂いた上でお申し込み下さい。

_____ 医院 _____

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」班
主任研究者 井上洋西 (岩手医科大学第三内科学講座教授)

_____ 院長殿

(保健（福祉）センター控)

禁煙教育申込書

私は禁煙の個別指導を受講することについて様々なテキストを用いた無理のない方法であることの説明を受け、理解しました。禁煙教育の経過および結果について当院、保健（福祉）センターおよび「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」研究班において集計されたデータとして利用することがあるとの説明を受け理解しました。また、健康教育実施期間中でも事情により継続して参加できなくなっても不利益を受けないことも説明を受けました。

以上の内容を理解した上で当院と私が居住する地域の保健（福祉）センターおよび岩手医大の連携による「禁煙の個別指導」を希望します。

お申し込み日 平成_____年_____月_____日

氏名 _____ (ID : _____)

生年月日 大正・昭和 _____年_____月_____日 生

住所 〒 _____

電話番号 _____ (_____)

_____ 医院 _____

<お問い合わせ先>

岩手医科大学
衛生学公衆衛生学講座 小栗重統
〒020-8505 盛岡市内丸 19-1
電話番号 019-651-5111 (3373)

_____ 院長殿

(病院控)

禁煙教育申込書

私は禁煙の個別指導を受講することについて様々なテキストを用いた無理のない方法であることの説明を受け、理解しました。禁煙教育の経過および結果について当院、保健（福祉）センターおよび「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」研究班において集計されたデータとして利用することがあるとの説明を受け理解しました。また、健康教育実施期間中でも事情により継続して参加できなくなっても不利益を受けないことも説明を受けました。

以上の内容を理解した上で当院と私が居住する地域の保健（福祉）センターおよび岩手医大の連携による「禁煙の個別指導」を希望します。

お申し込み日 平成_____年_____月_____日

氏名 _____ (ID : _____)

生年月日 大正・昭和 _____年_____月_____日 生

住所 〒 _____

電話番号 _____ (_____)

_____ 医院 _____

<お問い合わせ先>

岩手医科大学
 衛生学公衆衛生学講座 小栗重統
 〒020-8505 盛岡市内丸 19-1
 電話番号 019-651-5111 (3373)

_____ 院長殿

(本人控)

禁煙教育申込書

私は禁煙の個別指導を受講することについて様々なテキストを用いた無理のない方法であることの説明を受け、理解しました。禁煙教育の経過および結果について当院、保健（福祉）センターおよび「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」研究班において集計されたデータとして利用することがあるとの説明を受け理解しました。また、健康教育実施期間中でも事情により継続して参加できなくなっても不利益を受けないことも説明を受けました。

以上の内容を理解した上で当院と私が居住する地域の保健（福祉）センターおよび岩手医大の連携による「禁煙の個別指導」を希望します。

お申し込み日 平成_____年_____月_____日

氏名 _____ (ID : _____)

生年月日 大正・昭和 _____年_____月_____日 生

住所 〒 _____

電話番号 _____ (_____)

_____ 医院 _____

<お問い合わせ先>

岩手医科大学
衛生学公衆衛生学講座 小栗重統
〒020-8505 盛岡市内丸 19-1
電話番号 019-651-5111 (3373)

地元保健センターお問い合わせ先

市町村						
	担当窓口	場所	TEL	FAX	〒	住所
宮古市	山内良子	保健センター	0193-64-0111	0193-64-5464	027-0072	宮古市向町4-12
岩泉町	杉山淳子	保健福祉課	0194-22-2111	0194-22-3562	027-0595	岩泉町岩泉字惣畑59-6
田老町	山本泉	保健福祉課	0193-87-2974	0193-87-3667	027-0301	田老町字館が森129-2
新里村	芳賀美佳	新里村保健センター	0193-72-3500	0193-72-3502	028-2101	新里村大字茂市1-115-4
川井村	湯澤 睦子	保健センター	0193-76-2036	0193-79-5001	028-2302	川井村大字川井第2地割165番地
田野畑村	久保 朋子	役場(健康福祉課)	0194-33-3102	0194-33-3151	028-8407	田野畑村田野畑120-1
山田町他	小栗重統	岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座	019-651-5111 (3373)	019-623-8870	020-8505	盛岡市内丸19-1

禁煙達成状況のお知らせ

_____ 医院

_____ 様

いつも大変お世話になっております。

禁煙教育の個別健康教育達成状況についてお知らせします。

	1	2	3	4
対象者名				
対象者ID				
禁煙開始日	月 日	月 日	月 日	月 日
禁煙継続期間	約 日	約 日	約 日	約 日
禁煙達成				
根拠				

ただし、

禁煙達成： 禁煙達成者 ○ 禁煙未達成者 ×

根拠： 自己申告1、スモーカーライザー2、および尿中ニコチンテスト3
となります。

ご紹介ありがとうございました。

_____ 年 _____ 月 _____ 日

_____ 保健（福祉）センター

医院禁煙参加者管理台帳 その1

70110208A v012(1) 禁煙参加者管理台帳

		(初回) 指導日	連絡票の発行	禁煙宣言日	禁煙達成確認日	おたよりその1
		対象ID・名前				
1	01	□□	男・女			
	殿					
2	01	□□	男・女			
	殿					
3	01	□□	男・女			
	殿					
4	01	□□	男・女			
	殿					
5	01	□□	男・女			
	殿					

医院禁煙参加者管理台帳 その2

70110208A v012(2) 禁煙参加者管理台帳

NO.		対象ID・名前		(初回) 指導日	連絡票の発行	禁煙宣言日	禁煙達成確認日	おたよりその1
		01	男・女					
1		<input type="text"/>	男・女					
2		<input type="text"/>	男・女					
3		<input type="text"/>	男・女					
4		<input type="text"/>	男・女					
5		<input type="text"/>	男・女					

2004 年 3 月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
	禁煙教育週間					
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
	禁煙教育週間					
28	29	30	31			

2004年3月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1	2	3	4	5	6	
7	8	10	11	12	13	
	禁煙教育日					
14	15	17	18	19	20	
	禁煙教育日					
21	22	24	25	26	27	
	禁煙教育日					
28	29	31				
	禁煙教育日					

2004年3月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

	1	2	3	4	5	6
7	8 禁煙教育日	9	10	11	12	13
14	15	16	17 禁煙教育日	18	19	20
21	22	23	24	25 禁煙教育日	26	27
28	29	30	31			

示煙教月口任設止例

2004年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	禁煙教育日					
			禁煙教育日			
				禁煙教育日		

例1

例2

2004年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	禁煙教育日					
		禁煙教育日				
			禁煙教育日			
				禁煙教育日		

例3

2004年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			禁煙教育週間			
			禁煙教育週間			

参 考 資 料 2

『禁煙チャレンジ岩手 2004』

パンフレット

あなたも

禁煙コンテストに参加してみよう!

- 応募資格
1日5本以上の成人喫煙者
- 応募期間
2003年12月15日—2004年1月15日
- 応募方法
はがきに必要事項を記入の上投函してください。折り返し禁煙応援グッズと詳しい説明をお送りします。
- 禁煙達成者への賞品
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2組に「東京ディズニーシー」ペア旅行券を、10名の方に賞品をプレゼントします。
- 禁煙成功の判定
2004年3月1日の時点で禁煙開始から1ヶ月以上禁煙している方
 家族又は同僚の署名が必要です。

応募用紙 047745

ふりがな
お名前 _____ 性別 男 女
年齢 _____

ご住所 〒 _____

お電話 () _____

○現在の喫煙本数……… 1日 本

○これまでの禁煙回数… なし 1回 2回以上

○禁煙開始日……… 月 日から禁煙します
(必ずお書きください)

禁煙するにあたって一言

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てきたときの対応を考え練習しましょう。



一本で元の本阿弥

1週間を過ぎるとイライラは無くなりますが、「吸ったらどんなにいいか」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。

禁煙のメリットは

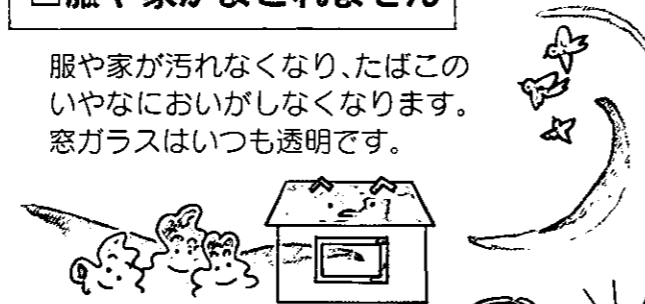
朝の目覚めがよくなります

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。



自信がつきます

禁煙に成功した方は自信がつきます。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きます。



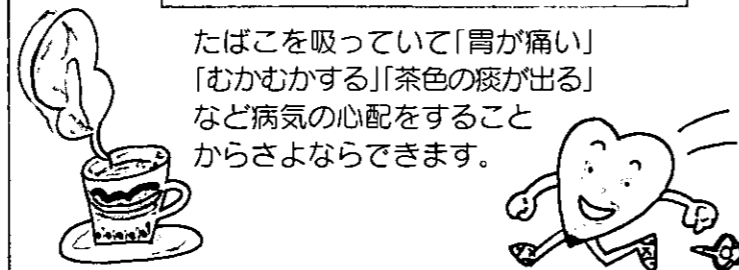
家族の評判がよくなります

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。



病気の心配が無くなります

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。



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。



2組に当たる!

禁煙チャレンジ岩手

さらに
10名に賞品をプレゼント!

■主催 「禁煙チャレンジ岩手2004」実行委員会

(社)岩手県医師会
盛岡市 岩手郡 紫波郡 花巻市 北上 水沢 江刺市 一関市
東磐井郡 気仙 釜石 宮古 遠野市 二戸 岩手医科大学医師会

(社)岩手県歯科医師会 (社)岩手県歯科衛生士会
(社)岩手県薬剤師会 (社)岩手看護協会 (社)岩手県栄養士会
(財)岩手県予防医学協会

盛岡市 葛巻町 滝沢村 矢巾町 花巻市 大迫町 沢内村
水沢市 金ヶ崎町 前沢町 胆沢町 衣川村 江刺市 一関市
平泉町 千厩町 東山町 川崎村 大船渡市 宮古市 田老町
山田町 新里村 川井村 岩泉町 田野畑村 二戸市 (順不同)

厚生労働科学研究費補助金(がん予防等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 「禁煙チャレンジ岩手2004」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 担当(小栗・大塚)
〒020-8505 盛岡市内丸19-1
電話 019-605-8340 FAX 019-623-8870

切り取り線

郵便はがき

0208790

867

料金受取人払

盛岡中央局
承 認

533

差出有効期間
平成15年12月
1日から16年12
月31日まで

郵便切手は
いりません

『禁煙チャレンジ岩手2004』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

岩手

2004

コンテスト



応募期間

2003■12月15日ー2004■1月15日

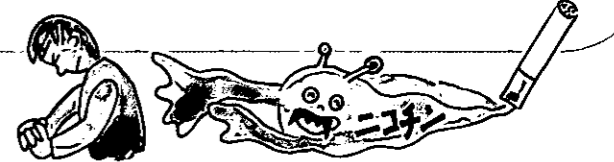
パンフレットに付いている応募ハガキをお送りください



消えかかっている 命の炎

親子禁煙ポスターコンテスト入賞作品・佐々木一幸(中学3年生)

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ため
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も中毒の証拠です。

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
- ◎喫煙場所を探す苦労もありません

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

参 考 資 料 3

『禁煙チャレンジ岩手 2004』

ポスター