

ひごまるの

禁煙手帳

Quit Smoking with Higomaru



ひごまる
熊本市イメージキャラクター



目次

— 手帳の使い方 —

STEP 1 禁煙について考えよう

- ・自分のタイプを把握しよう……………P 2
- ・自力で禁煙タイプのあなた……………P 4
- ・市販薬で禁煙タイプのあなた……………P 6
- ・禁煙外来で禁煙タイプのあなた……………P 8

STEP 2 禁煙をはじめよう

- ・健康ポイントを獲得しよう……………P11
- ・禁煙チャレンジ宣言をしよう……………P12
- ・さあ、今日から禁煙を開始しよう……………P14

STEP 3 禁煙を続けよう

- ・禁煙の記録をつけよう……………P15
- ・頑張っている自分にごほうびを考えよう…P21
- ・禁煙おめでとう……………P27

STEP 4 今後のあなたへ

- ・禁煙チャレンジをして気づいたこと……………P28

— 関連ホームページ紹介・問合せ先 —



禁煙の成功者からメッセージ

- 禁煙に挑戦する期間は辛いけれど、その他はいいことがたくさんです。
- 会う人に禁煙したことを伝え、皆さんから励ましてもらいました。
- 年齢を重ね、健康に気をつけるようになり、職場でも喫煙場所がなくなったことから、禁煙に挑戦し完全にやめることができました。最後は本人の強い意志だと思いました。
- 禁煙しようと思い、たばこやライターを捨てました。たばこを吸っている人の近くや、喫煙できる店には行かないようにするといいですよ。



自分のタイプを把握しよう！

さあ！スタート

今すぐ禁煙を
考えている

今すぐ

さあ、どの方法で
自分自身で禁煙方

いいえ

はい

禁煙を考えたらいつ
でもご相談ください。
(29 ページへ)

何事も「やる！」と
決めたら誘惑に負け
ない強い意志がある

いいえ

おわり

はい

5点以上

ニコチン依存度スクリーニングテスト

ニコチン依存度スクリーニングテスト	はい (1点)	いいえ (0点)
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか		
2. 禁煙や本数を減らすと悩んで、できなかったことがありましたか		
3. 禁煙や本数を減らしたときにタバコがほしくなったままになることがありましたか		
4. 禁煙や本数を減らすとしたときに、次のどれかがありましたか イライラ、神経質、落ち度が無い、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、寝たのむかつき、肌が荒れ、手の震え、食欲または体重増加		
5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか		
6. 重い病気にかかって、タバコはよくないものと分かっているのに吸うことがあり ましたか		
7. タバコのために健康問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか		
8. タバコのために精神的苦痛が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか		
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか		
10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが度度ありましたか		
合計		

5点未満

いいえ

お金をかけずに、まずは自力で禁煙したい

いいえ

はい

自力で禁煙タイプ

約 1 週間の離脱症状を覚悟して！

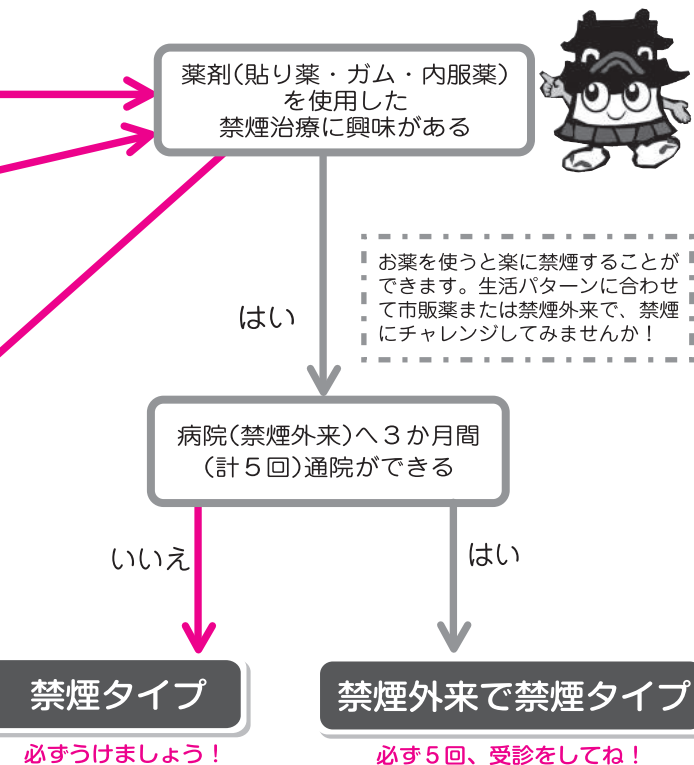
市販薬で

市販薬の説明は

禁煙！あなたはどの方法？

禁煙にチャレンジしてみますか？

法を選択してみてください！自分で決めると“やる気”がUPしますよ。



自力で禁煙タイプのあなた

自力禁煙の方法

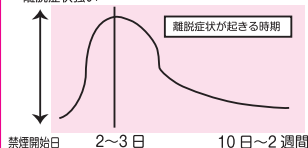
自力禁煙のポイント その1

★離脱症状と症状のピークを知ろう！

多くの人に出現する離脱症状

- ☒ タバコが吸いたい！という欲求
- ☒ 眠気
- ☒ イライラして落ち着かない
- ☒ 頭痛
- ☒ 体がだるい

離脱症状強い



離脱症状は、いつまでも続きはしないよ！
禁煙開始から2～3日でピークを迎えるんだ！
その後10日から2週間で軽減するよ。

自力禁煙のポイント その2

★正しい禁煙法を知り、できるだけ楽に乗り切ろう！

- 1 期日を決めて一気に実行する
- 2 一定の禁断症状を覚悟する
- 3 吸いやすい「行動」をやめる
- 4 吸いやすい「環境」をつくらない
- 5 吸いたくなったら「代替りの行動」をとる

自力禁煙のポイント その3

★吸いたくなったときの対処方法を考えておこう！

《例えば》

深呼吸、はみがき、マウスウォッシュ、氷をなめる、
冷たい水やお茶を飲む、干し昆布をしゃぶる、ゲーム、
散歩や運動、アロマを嗅ぐ、歌を歌う…など

吸いたくなったときに
必ずできることを考えよう！



自力禁煙のポイント その4

★やってはいけないことを覚えよう！

- 1 軽いタバコに替える
- 2 だんだん減らそうとする
- 3 「1本くらいなら」と甘く見る
- 4 パイポ、加熱式タバコなどの新型タバコに変える



節煙をして次の喫煙までの間隔が長くなると、
その都度離脱症状が現れ、吸った時の快感が
より多く感じられ、禁煙する意欲がなくなるんだ！

自力禁煙は無料！いつからでも始められるよ！
ポイントを知って、より楽に禁煙しよう！



市販薬で禁煙タイプのあなた

市販薬(ガム)での禁煙方法

【自力禁煙の約1.4倍の成功率】



ニコチンガムは噛むタイプの禁煙
補助薬でガム1個にニコチン2gが
含まれているんだ。

多くの薬局・薬店で簡単に手に
入り、手軽に禁煙を始められるよ。

市販薬(ガム) 禁煙のポイント その1

★ニコチンガムはお口の中の貼り薬！

ゆっくり5回くらい噛んで頬と歯茎の間に貼っておく
のが上手な使い方です！また、唾液の中にはニコチンが
含まれますので小まめに吐き出しましょう！

市販薬(ガム) 禁煙のポイント その2

★ガムを噛んでも吸いたくなるのは使用不足！

個数を増やしましょう！

市販薬(貼り薬)での禁煙方法

【自力禁煙の約1.7倍の成功率】

貼り薬のニコチンパッチはニコチンを皮膚から吸収することで離脱症状を和らげてくれるんだ！

必ず起床時に貼り、就寝時に剥がそう！



市販薬(貼り薬) 禁煙のポイント その1

★ 使用方法を守りましょう！

購入時は、必ず薬剤師の指導を受け、使用方法を守りましょう！

市販薬(貼り薬) 禁煙のポイント その2

★ 基本スケジュールを守りましょう！

うまく禁煙できても、基本スケジュールの期間は、貼り薬を使用しましょう！

禁煙外来で禁煙タイプのあなた

禁煙外来とは



喫煙習慣は「ニコチン依存症」という病気と考えられているんだ。だから、一定の条件を満たせば、だれでも健康保険を使って禁煙治療を受けることができるんだよ！

熊本市ホームページでは禁煙治療に健康保険が使える市内の医療機関を紹介しています。詳しくは、「熊本市 禁煙」で検索！

1 禁煙外来のスケジュール

健康保険を使った禁煙治療では、12週間(約3か月)で5回の治療を行います。スケジュールは右に記載しているとおりです。

2 禁煙外来の金額

	3割負担	1割負担	自費(全額負担)
貼り薬	約13,000円	約4,300円	約43,000円
飲み薬	約19,000円	約6,300円	約63,000円

- ・金額には、禁煙外来の診察代・処方箋代・処方薬代が含まれます。
- ・12週間(計5回)の診察費用の合計(目安)です。

3 保険診療の条件

初回の診察で、次の4つの条件を確認します。これらの条件すべてに当てはまれば、健康保険を使って禁煙治療が受けられます。

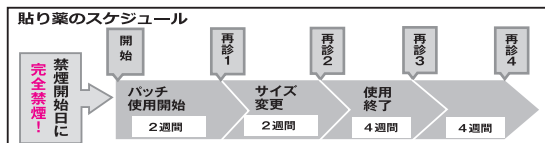
平成28年度より35歳未満の方には以下の3番目の条件は不要となりました。

1. ただちに禁煙しようと考えている
2. ニコチン依存症のスクリーニングテストが 5点以上
3. ブリンクマン指数(1日の喫煙本数 × 喫煙年数)が 200以上
4. 禁煙治療を受けることを 文書により同意していること
(受診時に直筆サインが必要です)

プラス ※過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来を受診していないことも条件です！

禁煙外来 貼り薬での禁煙方法

貼り薬は肌に貼れるタイプの禁煙補助薬です。市販薬よりもニコチン濃度が高いため、市販薬で対応できないニコチン依存度の高い方に使用します。



貼り薬の禁煙メリット

- ① 貼るだけで使いが簡単
- ② 1日中効果が継続
- ③ 食欲を抑制する作用があり、禁煙後の体重増加の軽減が期待できる
- ④ 健康保険が適用される
- ⑤ 人に気づかれにくい

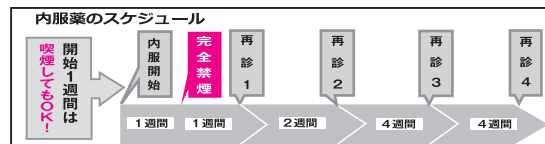
貼り薬のデメリット

- ① 突然タバコを吸いたくなったときに対処できない
- ② 汗かきの人、スポーツをする人は使いにくい

接客などの職種の人でも使用できます！

禁煙外来 内服薬での禁煙方法

飲み薬タイプの禁煙補助薬で、ニコチンは一切含んでいません。ニコチン依存に関わる脳内の仕組みに作用し禁断症状を和らげます。うっかり喫煙しても「おいしい」と感じにくくする作用が働きます。



内服薬の禁煙メリット

- ① 飲み薬で使いが簡単
- ② ニコチンを含まない
- ③ 禁煙後の禁断症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制する
- ④ 循環器疾患のある人でも使いやすい
- ⑤ 健康保険が適用される
- ⑥ 肌の弱い人にも使用できる

内服薬のデメリット

- ① 突然タバコを吸いたくなったときに対処できない
- ② 医師の処方箋が必要
- ③ 服用中は車の運転を控えなければならぬ

理由を
知ろう！

タバコを吸いたくなるメカニズム

●ニコチン依存

はじめからタバコを吸って「うまい！」と感じる人はいません。しかし、「我慢」して吸っていると、だんだんタバコを「うまい」感じていきます。これは、脳にニコチン受容体というものが増加し、ニコチンを受け取り、脳内に快感物質であるドーパミンを供給していき、タバコを吸うとうまい感じようになるからです。

次第に脳ではニコチンが欠乏すると、ニコチンの要求が起こります。禁煙に挑戦した方がイライラするのも同様です。脳はニコチンを欲している状態となっています。このイライラ感をニコチン離脱症状といいます。



ニコチン中毒になっている喫煙実験サル

●心理的習慣

ベルを鳴らして、エサをあげる、ベルを鳴らして、エサをあげる。

繰り返しこのように条件付けされた犬は、ベルの音が聞こえただけで、よだれがでるようになります。

有名な「パブロフの犬」です。犬はベルの音に条件付けをされたのです。このような反射は脳内報酬系に関与して起こります。

ストレスを感じ喫煙、ストレスを感じ喫煙という行為を続けているとストレスを感じるたびにタバコを吸いたくなります。

逆にストレスを感じても吸わないという条件付けを続けて行けば次第に脳もタバコを欲しくなくなるのです。



「パブロフの犬」

ベルを鳴らしエサを与える事を繰り返すことで、ベルを鳴らしただけで唾液をだすようになる

禁煙にチャレンジして 健康ポイントを獲得しよう！

スマートフォン専用アプリ「もっと健康！げんき！アップ くまもと」は、「各種健診の受診」や「歩く」など、日々の健康づくり活動を行うことでポイントを獲得することができ、ポイントが貯まると特典を受けることができるアプリです。

「禁煙外来を受診した場合」または、「1 か月間自力で禁煙に挑戦した場合」は、健康ポイント（40ポイント）を獲得することができます。

詳しくは市ホームページへ

熊本市 禁煙



健康ポイントについて

熊本健康アプリ



禁煙をはじめよう
STEP 2



禁煙チャレンジ宣言 をしよう！



まず、「禁煙にチャレンジする」ことを人に宣言し、知ってもらうこと。

そして、周りの人に禁煙を応援してもらうことが禁煙を続ける大きな力になります。

禁煙チャレンジ宣言書

年 月 日

私は、現在タバコを吸っていますが、

年 月 日 より禁煙することを宣言します。

氏 名

上記の人は、現在タバコを吸っていますが、

月 日 より禁煙チャレンジを開始することを確認しました。私は、禁煙が成功するよう、あたたかく支援することをお約束します。

支援者氏名

年 月 日

禁煙維持は意外と難しい!

禁煙は一旦成功しても1年後の再喫煙率は自力禁煙で90%、禁煙外来受診でも40~70%といわれているよ!

案外むずかしいんだね!



禁煙維持のポイント

本人は…

- ★「1本くらいなら」と軽くみない(「すうばいオバケ」に注意する)。
- ★勧められても、もらわない(きっぱり断る)。
- ★酒(会食・旅行)の席では要注意(気が緩む)。
- ★禁煙の成功体験を人に話し、皆に禁煙を勧める。
- ★禁煙したときの苦労を思い出す。
- ★禁煙の場所を利用する。

周りの人は…

- ★「禁煙どうですか」と声をかける。
- ★続行時にはほめてあげる。

すうばいオバケにご用心!



禁煙すると必ず出てくるすうばいオバケ
「1本くらいよかたい。」と誘ってくる!
「1本くらいなら」と誘いにのると
ニコチン依存に逆戻りするよ!



禁煙をはじめよう
STEP 2



さあ、今日から禁煙を開始しよう!

今日から、禁煙の開始です。

禁煙への決意を記入しておきましょう。

●禁煙開始にあたっての決意!

☆タバコを吸いたくてたまらなくなったら…

…します

☆人に勧められたら…

…します

☆お酒の席の対処法は?

…します

第1目標

3日(72時間)の禁煙達成!

まず、3日(72時間)の禁煙を目指しましょう!
禁煙できたらチェックしましょう。

スタート	
/	
0.5日	
/	
1日	
/	
1.5日	
/	
2日	
/	
2.5日	
/	
3日間達成	
/	

やったね!
ついにスタート!
一緒にゴールを
目指しましょう!



頑張っているね!
自分をしっかりほめてあげよう!
酸素の取り込み・血流も改善、
その調子だよ!

臭いと味の感覚が
復活開始。



体からニコチンが抜け出すまで
あと一歩。大変だけど、
この禁断症状を乗り切ろうね!

やったね!
ついに3日間(72時間)の
禁煙達成!



第一関門突破!



禁煙トピックス

禁煙コラム2

禁煙希望をされる若い方に朗報!

平成18年4月から一定基準を満たす喫煙者への禁煙治療が保険適用となり、禁煙に組みやすくなりました。しかしながら、その要件のひとつに「プリンクマン指数(1日の禁煙本数×喫煙年数)が200以上」があり、若年層にはハードルが高い状況でした。

平成28年4月から35歳未満の喫煙者はプリンクマン指数が撤廃され、若い方でも禁煙治療に取り組みやすくなりました。

今まで、禁煙治療が自由診療でハードルが高かった若い喫煙者のみなさん、禁煙に取り組むなら今がお勧めです。



理由を
知ろう!

タバコはなんで体に悪いの?

タバコの煙には、4000種類の化学物質が含まれており、約60種類の発がん性物質が入っています。

喫煙は、様々ながん、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの発症リスクを高め、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させるリスクを高めます。また、タバコの煙は周りの人達への受動喫煙の恐れもあります。

喫煙は「健康への最大の危険因子」といわれており、その禁煙のメリットは計り知れません。

タバコ煙の成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
・アンモニア	悪臭源、し尿
・ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
・トルエン	シンナーの主成分
・フェノール	消毒殺虫剤の主成分
・ベンゼン	ガソリンの成分
・シアン化水素	殺虫剤
・カドミウム	電池、イタイイタイ病
・一酸化炭素	車の排気ガス
・ダイオキシン	ごみ焼却煙

4000種類以上の化学物質
約60種類の発がん性物質



第2目標

1週間の禁煙達成！

次は、1週間の禁煙を目指しましょう！
禁煙できたらチェックしましょう。



4日目	
/	
4.5日目	
/	
5日目	
/	
5.5日目	
/	
6日目	
/	
6.5日目	
/	
7日目	
/	

ニコチンが完全に体から抜けた！
気管支の収縮もとれ、
呼吸が楽に。
肺活量も増加し始めているよ！



頑張っているね！
自分をしっかりほめてあげよう！
あと、ちょっとだよ！



やったね！
1週間の禁煙達成！
素晴らしい！



第二関門突破！

禁煙を
続けよう
STEP 3

吸いたい気持ちのコントロールと 体重増加対策

長年の習慣を変えるにはそれなりの工夫・練習が必要です。

●吸いたい気持ちをうまくかわすには

- ① 氷、冷たい水や熱いお茶をゆっくり飲む
- ② 深呼吸～仕事が一段落した時はお勧め
- ③ 体を動かす、運動する～気持ちをそらす
- ④ 場所をかえる～食事後はすぐ席を立つ
- ⑤ 歯をみがく～口の中をさっぱりさせる
- ⑥ タバコと一緒にだった行動は変える
コーヒーを飲むとタバコ→お茶に
- ⑦ お酒の席は要注意～最初の2週間は欠席
- ⑧ タバコが吸える場所に行かない
- ⑨ 口中清涼剤、細切り昆布や梅昆布を口にする
- ⑩ マスクをする
- ⑪ 香りを利用する～ハーブティー、お香
- ⑫ 飴やお菓子は、肥満のもと

●体重増加対策

からだ元気になると消化吸収機能も回復し、2～3kg
体重が増えます(＝元気になった印)。

- ① 野菜を食べる～煮野菜(お浸し、煮浸し)
- ② 運動習慣を持つ
- ③ 飴やお菓子はダメ

もう1週間頑張るよ！

禁断症状も乗り越えて、1週間の禁煙チャレンジに成功！
すごい！ もう1週間頑張らしましょう！

8日目	
/	
9日目	
/	
10日目	
/	
11日目	
/	
12日目	
/	
13日目	
/	
14日目	
/	

____さんからの
激励メッセージ

禁煙を
STEP 3
続けよう



2週間の禁煙が達成できたよ。
体の循環が改善。
歩行が楽になったでしょ？
自信を持って続けよう！
受診しよう。
体はどんどん回復！

第3目標

1か月の禁煙達成！

このまま、1か月の禁煙にチャレンジしましょう！

15日目		24日目	
/		/	
16日目		25日目	
/		/	
17日目		26日目	
/		/	
18日目		27日目	
/		/	
19日目		28日目	
/		/	
20日目		29日目	
/		/	
21日目		30日目	
/		/	
22日目		31日目	
/		/	
23日目			
/			



やったよ！
1か月達成！

健康ポイント獲得
P11 をみてね。

第三関門突破！

頑張っている自分にごほうびを考えよう



☆とうとう1か月の禁煙達成!!

周りの皆さんから「すごい!」の声も…。

●良いこと探しをしましょう!

体の良い変化:

気づいたこと:

頑張っている自分へのごほうびを考えて、続けて禁煙を頑張りましょう!!

●禁煙2か月達成したら…

●禁煙3か月達成したら…

禁煙を続けよう
STEP 3

第4目標

2か月の禁煙達成!



これから、2か月目の禁煙にチャレンジしましょう!
「ちょっと1本…」に負けないで!

32日目		40日目	
/		/	
33日目		41日目	
/		/	
34日目		42日目	
/		/	
35日目		43日目	
/		/	
36日目		44日目	
/		/	
37日目		45日目	
/		/	
38日目		46日目	
/		/	
39日目		半分まで来たよ 頑張って!	
/			

第5目標

3か月の禁煙達成！



吸いたい気持ちを、上手にかわすことができた自分を、
しっかり褒めよう！

47日目		55日目	
/		/	
48日目		56日目	
/		/	
49日目		57日目	
/		/	
50日目		58日目	
/		/	
51日目		59日目	
/		/	
52日目		60日目	
/		/	
53日目			
/			
54日目		良いこと探しをしよう！	
/			

禁煙を
続けよう
STEP 3



やったよ！
2か月達成！

これから、3か月目の禁煙にチャレンジしましょう！
油断禁物
お酒を飲んだとき、ストレス・不安を感じたときが
要注意。

61日目		69日目	
/		/	
62日目		70日目	
/		/	
63日目		71日目	
/		/	
64日目		72日目	
/		/	
65日目		73日目	
/		/	
66日目		74日目	
/		/	
67日目		75日目	
/		/	
68日目		半分まで来たよ 頑張って！	
/			

理由を
知ろう!

酒席ではタバコが吸いたくなる?

吸いたい気持ちを、上手にかわすことができた自分を、
しっかり褒めよう!
体はどんどんきれいになり、元気復活!!

76日目		84日目	
/		/	
77日目		85日目	
/		/	
78日目		86日目	
/		/	
79日目		87日目	
/		/	
80日目		88日目	
/		/	
81日目		89日目	
/		/	
82日目		90日目	
/		/	
83日目			
/			

禁煙を
続けよう
STEP 3

喫煙再発には共通した場面があります。イライラしたとき、時間が空いたときなどですが、最も数多く経験するのは、酒席での1本です。

酒席では喫煙ができることが多く、過去の喫煙した頃の経験を思い出したり、酔って自己の抑制がきかなくなるなどが考えられます。

酒席・宴席の場では、次のような行動を試みてはいかがでしょうか。

- ・ お酒と一緒に「氷水」を注文し、吸いたくなったら氷水を飲む。
- ・ タバコを吸わない人の近くに座る。
- ・ トイレ等休憩に立って、気分を変える。
- ・ 上司や先輩から勧められたタバコであってもきっぱり断る。



禁煙トピックス

18歳から“大人”に！ でも20歳未満の喫煙は禁止です

民法の改正により、令和4年（2022年）4月1日からは成年年齢は18歳です。しかし、民法の成年年齢が18歳に引き下げられても、お酒を飲んだりたばこを吸ったりすることができるようになる年齢は、20歳のままです。これらは、健康面への影響や非行防止、青少年保護などの観点から、これまでの年齢要件を維持することとされています。



やったよ！
3か月達成！



禁煙おめでとう!!

今の気持ちを書いてみよう!!



禁煙を達成し、健康な体を大切に
してこのまま禁煙を続けて、タバコとの
縁を切り卒煙しよう!

もし、タバコを 吸ってしまっても…

もし禁煙に挑戦してタバコを吸ってしまっても
「ダメだ」と思わず、もう一度チャレンジしよう!
周りのみんなも応援しているよ!

一番大切な
ことは
あきらめない
こと

そして、
すぐに
再スタート!



禁煙チャレンジをして 気づいたこと



●良いこと探しをいっぱいしよう!

禁煙を
続けよう
STEP 3

熊本市ホームページ

熊本市 禁煙

検索

CLICK!

もしくは



STEP 4
今後のあなたへ



お問い合わせ 熊本市健康づくり推進課
〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1
TEL 096-361-2145
令和4年(2022年)3月発行