



禁煙はなぜ難しい!?

保険適応で
禁煙治療が可能
保険適応の条件

タバコに含まれるニコチンが原因です!

「タバコをやめられないのは意志が弱いから」は必ずしも正しくはありません。

からだの依存とこころの依存がタバコをやめにくくしている原因です。特に、タバコの煙に含まれるニコチンには麻薬にも劣らない依存性があります。

禁煙を成功させるコツ

- ①禁煙を決心した理由を、目に付くところに書き留め、吸いたくなったら見直す
- ②禁煙補助剤（ニコチンパッチやガム、飲み薬）を利用する
- ③自分の喫煙パターンを振り返り、吸いたくなってきたときの対処方法を考えておく

- ①直ちに禁煙をしようと考えている
 - ②TDS（左表）で5点以上
 - ③35歳以上はブリンクマン指数が200以上（1日の喫煙本数×喫煙年数）
 - ④禁煙治療を受けることに文書で同意している
- ※詳細は最寄りの禁煙外来にご相談ください。

ニコチン依存症を判定するテスト TDS (Tabacco Dependence Screener)

	はい 1点	いいえ 0点
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	合計	点

※禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

Kawakami, N. et al.: Addict Behav 24(2):155,1999



タバコを勧められたらどう断る？



喫煙の心身への影響は？

生きていくために大切なこと

タバコから考える

12月20日(火)、生名小学校5、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を実施しました。

今回は「生きていくために大切なこと」タバコから考える」というテーマで、自分自身(心と体)を大切にする気持ちを育むことを最大の目的としています。



ルールがあるから自由になれる!!

子どもたちの感想

- タバコの恐ろしさをたくさん知りました。(5年生女子)
- タバコを勧められてもきっぱり断る強い心を持つていきたいです。(6年生男子)
- 今日の話を親やいろんな人に伝えたいと思いました。(6年生女子)
- 自分の体を大事にしたいと思いました。(6年生女子)



今月の担当
保健師 大谷進介

元気アップ体操

寝たまま体操⑤

姿勢が悪いと、老けて見えるだけでなく、肩こりや腰痛を引き起こし、バランス力が低下し、転倒の危険性も高くなります。姿勢が悪くなる原因は主に次の3つです

骨

骨粗しょう症等

筋

体幹筋力の低下等

神経

腰を曲げた方がしびれが軽くなる等



うつ伏せヒップアップ体操

うつ伏せになり、片足の膝を曲げないように後ろに蹴り上げ、10秒キープ。上級者は同時に反対の手を前方に上げて行いましょう。床から少し浮かせるだけでも効果はありますよ。5回ずつから始めてみましょう。



上級者は同時に反対の手を前方に上げて行いましょう。



このうち、自分で改善できることは筋力アップです。良い姿勢を保つために、左のうつ伏せヒップアップ体操を実施してみてください。

ポイントりん♪



- 息を止めない
- 無理をしない

◆岩城保健センター TEL 74-0755

はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週火曜日	10:00~11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
離乳食教室 (★5P)		
2日(木)	9:30~、10:30~	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		
8日(水)	14:00~16:00	北集会所
14日(火)	14:00~16:00	岩城開発センター
睡眠改善教室 (★5P)		
20日(月)	14:00~16:00	岩城保健センター
27日(月)	14:00~16:00	岩城保健センター
健康相談 (★5P)		
21日(火)	10:00~11:00	長江公民館
23日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター
育児教室 (★5P)		
24日(金)	10:00~11:30	岩城保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

男の料理倶楽部 (★5P)		
9日(木)	10:00~12:00	魚島保健福祉センター
体操教室「あおぞら」(★5P)		
9日(木)	14:00~15:30	魚島地域交流センター
初心者料理教室 (★5P)		
16日(木)	18:30~20:30	魚島保健福祉センター
健康相談 (★5P)		
21日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
22日(水)	10:00~14:00	高井神公民館

2月 健康相談・リハビリ教室・検診 月間スケジュール

★印は、獲得できる健康ポイント数です

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週月曜日	13:30~14:30	生名保健センター
いきいき体操 (★5P)		
6日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
27日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
育MEN料理教室 (★10P)		
7日(火)	9:30~12:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
14日(火)	10:00~11:00	3分団集会所
おたっしゅクラブ (★5P)		
22日(水)	10:00~12:30	3分団集会所

◆弓削保健センター TEL 77-3700

のびのびひろば		
3日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
おたっしゅクラブ (★5P)		
8日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
9日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
10日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
16日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
22日(水)	10:00~12:00	下弓削中央集会所
健康相談 (★5P)		
14日(火)	10:00~11:30	せとうち交流館