

まめなくんの

禁煙手帳



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

島根県健康福祉部健康推進課

目次

はじめに	1
禁煙サポート	2
手帳の使い方	3
禁煙する理由をはっきりさせよう！	4
禁煙チャレンジ宣言をしよう！	5
さあ、今日から禁煙を開始しよう！	6
禁煙が難しい理由（2つの依存）	7
吸いたい気持ちのコントロールと体重増加対策	8
3日（72時間）の禁煙達成！	9
1週間の禁煙達成！	10
もう1週間頑張るよ！	11
1か月の禁煙達成！	12
頑張っている自分にごほうびを考えよう	13
2か月の禁煙達成！	14
3か月の禁煙達成！	16
やったぜ！○○!!禁煙成功金メダル	18
もし、タバコを吸ってしまったも・・・	19
禁煙チャレンジをして気づいたこと	20
最後まで頑張りとおしたあなた、素晴らしい!!	21

はじめに

禁煙しようと思っても、なかなか実行に移すのは難しいことです。

この度、禁煙にチャレンジするあなたの勇気はすばらしい。

きっとあなたの周りの人も応援してくれるでしょう！



禁煙サポート

禁煙サポートにはいろいろあります。

この禁煙手帳以外にも使える禁煙サポートの一部をご紹介します。

○禁煙マラソン

有料ですが、インターネットを活用した禁煙支援でメーリングリストやメールマガジンを活用した支援が受けられます。

<http://kinen-marathon.jp/>

禁煙マラソン 検索



○禁煙治療実施医療機関について

特定の医療機関で禁煙治療を受ける事ができます。なお、一定の条件が整えば医療保険を使うこともできます。

<http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/tabacum/tobaccotaisakuiryoukikan.html>

島根県禁煙治療実施医療機関 検索



○禁煙支援薬局について

島根県では、研修を受けた薬剤師が禁煙相談をする薬局を、禁煙支援薬局として認定しています。

<http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/tabacum/kinensienyakyoku.html>

島根県禁煙支援薬局 検索



禁煙のきっかけは様々です。
自分にあった方法で禁煙に
チャレンジしてみましょう。



手帳の使い方

- 禁煙を始める前に、まず禁煙する理由をはっきりさせ、「禁煙開始日」（禁煙を始める日）を決めましょう。
- 自分の思いや決意を記録しておきましょう。
- 禁煙できた日には、カレンダーに○印を記入しましょう。

この手帳を、いつもポケットやバッグに入れて持ち歩いてね。

「禁煙のお守り」だよ。

タバコを吸いたくなかった時も、手帳を開いて自分の頑張りを確認してね。

禁煙達成に向けてぼくが応援するよ！



禁煙する理由をはっきりさせよう！

禁煙を始める前に、まず「自分はなぜ禁煙するのか」ということをはっきりさせることが大切です。禁煙する理由を記入しておきましょう。

●私は、次の理由で禁煙します！

禁煙チャレンジ宣言 をしよう！



まず、「禁煙チャレンジする」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。

支援者名 _____

続 柄 _____

_____年 月 日

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

禁煙が難しい理由（2つの依存）



- **ニコチン依存**：ニコチンは急速に脳に達し、脳内ホルモンの代わりに作用します。長年たばこを吸うことで、自力で脳内ホルモンをつくる力が衰え、ニコチンが切れると脳細胞は正常な働きができなくなります。



ニコチンパッチやニコチンガムを利用してニコチン切れ症状を軽くし、禁煙のハードルを下げます。

- **心理的依存（習慣）**：たばこを吸って良かったという記憶、生活上の習慣やくせ（無意識についたばこに手がいく）などを言います。



吸いたい気持ちをうまくかわす工夫をし、周囲の励ましをもらい、プラス思考して、禁煙継続のエネルギーにしましょう。習慣を変えるには、努力・継続する意志が必要です。

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たばこと一緒にだった行動は変える
 コーヒーを飲むとたばこ→お茶に
- ⑦お酒の席は要注意～最初の2週間は欠席
- ⑧煙の多い場所に行かない
 ～パチンコ屋や飲食店で、他人の煙を吸わない
- ⑨仁丹、細切り昆布や梅昆布
- 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うち吸収機能も回復し、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

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。

呼気一酸化炭素
濃度結果

PPM

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

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越ろうね!

やったね!
ついに3日間(72時間)の
禁煙達成!

第一関門突破!

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！

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週間頑張りましょう！

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

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！

呼気一酸化炭素
濃度結果

PPM

第三関門突破！

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 /		呼気一酸化炭素 濃度結果	<input type="text"/> PPM

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：

気付いたこと：

頑張っている自分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…

第4目標

2か月の禁煙達成！

これから、2か月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！	



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		呼気一酸化炭素 濃度結果	<input type="text"/> PPM
/			
54日目		良いこと探しをしよう！	
/			

 やったよ！
2か月達成！

第5目標

3か月の禁煙達成！

これから、3か月の禁煙にチャレンジしましょう！

油断禁物

「ちょっと1本…」に負けないで！

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！	



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		呼気一酸化炭素 濃度結果	<input type="text"/> PPM
/			

👑 ついにやったよ！
3か月達成！

やったぜ！

〇〇！！

禁煙成功
金メダル

健康づくり標語
島根県知事賞 受賞作



禁煙は終わりではなく、始まりです。

新しい人生の始まりに向けて、禁煙を達成した今の気持ちを書いておきましょう！！

そして、きれいになった体を再び汚さないよう、禁煙を続け、きっぱり縁切り＝卒煙を！

もし、タバコを 吸ってしまっても…



もし、この禁煙チャレンジ中にタバコを1本でも吸ってしまっても、絶対に「もうダメだ！」なんて思わないでください。

これまで頑張った自分と、自分を励ましてくれた人達を思いだしてみましよう。

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！

失敗した程、成功した価値は大きくなります。
もう一度、チャレンジしましょう！
あなたなら、必ず禁煙できます！

周りのみんなが応援しています。

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！

最後まで頑張りとおした あなた、素晴らしい!!



家族の思いを受け止めて、
困難を乗り越える決心を固めたあなた、
そして、失敗にくじけず、誘惑に負けないで、
頑張りとおしたあなた、**あなたは、家族の誇り**です。
そして、困難を乗り越える人生のお手本です。
これからも**自信**を持って、
いろいろなことに**チャレンジ**してください。

応援してくれた家族に、
素直に心から**感謝の気持ち**を表しましょう。

心をこめて“ありがとう！”の一言を。
そして、これからもよろしく、と。

やれば必ずできる！
前向きに考えできた自分を認め、
自信を持ち、誇りに思う、
プラス思考でこれからも前に進みましょう！
人生をより豊かにできるのは、あなた自身です。

平成29年 3月
島根県健康福祉部健康推進課

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地

TEL 0852-22-5255

FAX 0852-22-6328

