

らくらく禁煙で、タバコにさよなら



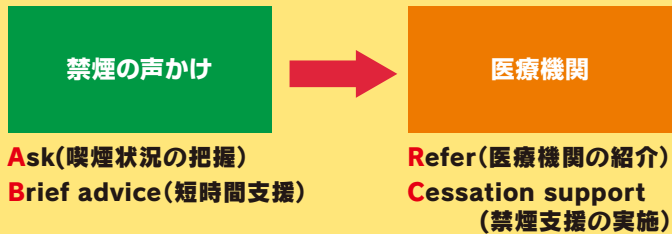
禁煙したいけど、第一歩が踏めないあなた、禁煙に何度も失敗したあなた、
年の初めに、今年こそ、タバコにさよならしませんか？
大切なあの人に禁煙してもらいたいと思っているあなた、思っても禁煙
サポートのやり方が分からないあなた、「らくらく禁煙応援団」がいますよ！



禁煙したいあなた

平成25年4月より、らくらく禁煙を目指して、国で健診や保健事業の場
でできる禁煙支援体制を整えることが推奨されています。
【短時間支援(ABR 方式)、標準的支援(ABC 方式)】

健診や保健事業の場 における禁煙推進



(上図「厚生労働省・禁煙支援マニュアル第二版」より)

また、沖縄県でも、健診の際に禁煙への意欲が芽生えた喫煙者に対して、
禁煙外来のある医療機関などが紹介されるようになりました。同医療機関
では禁煙外来として健康保険を使った治療が行われます。

治療にはニコチンガム・パッチや禁煙補助剤の内服などがあり、費用は自
己負担3割の3か月でニコチンパッチの場合は約13,000円、禁煙補助剤は
約19,000円となります。職場によっては、その自己負担分を補助してくれ
るところもあるようです。

さらに、医療機関では禁煙が無理なく進むよう、タイミングの良いアドバ
イスも行います。禁煙外来は、あなたの『らくらく禁煙応援団』なのです。

禁煙補助薬の種類の特徴

名 称	入手場所	特 徴	ニコチン依存症
ニコチンガム	薬局・薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間 違ったかみ方をすると胃の不快感が出 やすい。	低～中依存の人向き
市販の ニコチンパッチ	薬局・薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求 に対処できない。皮膚がかぶれること もある。	低～中依存の人向き
医療用の ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るの で、起床時も含めて禁断症状をより抑 える。	中～高依存の人向き
内服薬	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙し ても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中～高依存の人向き

(上表「厚生労働省・禁煙支援マニュアル第二版」より)

大切なあの人に禁煙してもらいたい、あなた

禁煙へのもっとも強力な応援団になるのが、家族
や身近な人です。ためにインターネットで「らくら
く禁煙」と検索してみてください。禁煙をサポートす
るさまざまなページがたくさん検索結果に出ます。

中でも代表的な「らくらく禁煙倶楽部」のホーム
ページには、禁煙を支援する家族や身近な人への具
体的な方法が示されており、例えば「禁煙を決意し
たことをほめる」や「禁煙のイライラを受け止める」、「禁煙に失敗しても責め
ない」などの心得なども載っています。

また、最近では、職員の健康が会社の業績にも好影響を与えるという分析
結果に基づき、職員の健康管理を積極的に行う企業も増えてきました。その
一環として職場の禁煙支援体制も整備され、職場での禁煙がサポートされ
ています。さらに、大切な家族一人の健康は家族全員の健康につながるの
ですから、家庭でも、禁煙支援体制を整えましょう。

大切な人はあなたの想いをきっと分かってくれるはずです。職場であれ、
家庭であれ、大切な人への『らくらく禁煙応援団』になりましょう。



近年のタバコの害について

片野田氏(国立がん研究センターがん対策情報センター)らによると、我
が国における喫煙による死亡数は毎年13万人と推定され、喫煙は成人死亡
の最大の要因であると報告されています(Journal of Epidemiology
2008年)。

さらに世界的にも、国際がん研究機関から喫煙者でな
くとも受動喫煙(間接的にタバコの煙にさらされること)
により、がんや循環器疾患、呼吸器疾患の健康リスクを高
めてしまうことが報告されています。近年では、喘息など
の呼吸器疾患のある子どもの家庭内での受動喫煙は、虐
待に相当すると考える科学者も多いようです。



那覇市および沖縄県の「禁煙外来・禁煙治療 実施医療機関」の紹介

下記団体のホームページに掲載されています。

- 那覇市医師会ホームページ
→「保健・医療・福祉情報」→「禁煙相談医療機関一覧」
- 沖縄県医師会のホームページ
→「地域保健関係」→「禁煙推進コーナー」→「禁煙外来・
禁煙治療実施医療機関」



お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「鶏肉とかぼちゃの ホワイトシチュー」

1品の調理時間：30 分
(1人分 カロリー：245kcal、塩分：0.7 g)

〈材料・分量(2人分)〉

- ・鶏もも肉 150g
- ・塩こしょう 適量
- ・かぼちゃ 1/8 個
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・きぬさや 2 枚
- ・油 大さじ 1
- ・水 200ml
- A[・片栗粉 小さじ 2/3
- ・ホワイトソース(粉末) 大さじ 2
- ・こしょう 適量
- ・塩 適量



ワンポイント

ホワイトソースで煮ると焦げやすいので最後に入れ
る。

〈作り方〉

- ①鶏肉、かぼちゃは1口大にし、鶏肉
には塩こしょうしておく。玉ねぎは
角切りに、きぬさやは3～4等分に
斜め切りにする。
- ②鍋に油をひき鶏肉を炒める。焼き
色がついたら取り出す。
- ③玉ねぎと水を入れ、沸騰したら鶏肉
とかぼちゃを入れる。
- ④Aを入れかぼちゃが柔らかくなった
らきぬさやを入れる。
- ⑤塩こしょうで味を整えて完成。

煮物やスープ、揚げ物
など様々な調理法に
適しているかぼちゃ。
含まれている栄養素
も多く、特にβ-カロテ
ンが豊富です。β-カロテンは体内のビタミ
ンAが不足した時にビタミンAに変換される
ので、プロビタミンAとも言われます。
B-カロテンには粘膜などの細胞を強化して
免疫力を高める働きがあります。これから
どんどん寒くなる季節です。免疫力を高め
風邪知らずの毎日を過ごしましょう。



健康づくり協力店

『やどかり弁当・
なかよし給食センター』

住所：那覇市古波蔵3-3-15 電話：835-9494
営業時間：8:00 ～ 10:00 (電話注文) 定休日：日曜日

お問い合わせ
健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965