

# らくらく禁煙で、タバコにさよなら



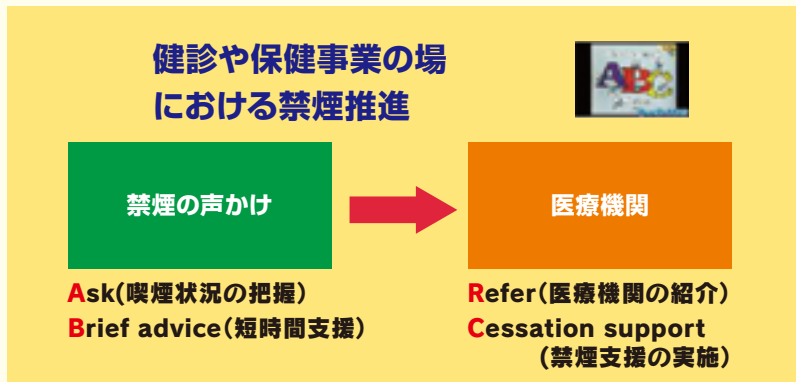
禁煙したいけど、第一歩が踏めないあなた、禁煙に何度も失敗したあなた、年の初めに、今年こそ、タバコにさよならしませんか？

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の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)】



(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。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)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)。

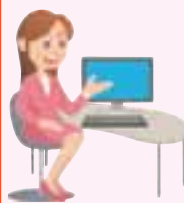
さらに世界的にも、国際がん研究機関から喫煙者でなくとも受動喫煙(間接的にタバコの煙にさらされること)により、がんや循環器疾患、呼吸器疾患の健康リスクを高めてしまうことが報告されています。近年では、喘息などの呼吸器疾患のある子どもの家庭内での受動喫煙は、虐待に相当すると考える科学者も多いようです。



## 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：0.7g)

### 〈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かき混ぜを入れる。
- 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。β-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