

禁煙にチャレンジしてみませんか

☎健康福祉課健康係 ☎079-435-2611

禁煙のメリット

喫煙は、がんや脳卒中、心筋梗塞だけでなく、慢性気管支炎や肺気腫などのさまざまな病気の危険因子です。たばこの煙の中には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質です。

禁煙して1～2日以内には血圧や脈拍、血中の酸素濃度などが改善するほか、味覚や嗅覚が戻るといわれています。また、禁煙が2週間以上続くと、循環機能や肺機能が改善しスタミナが戻ったり、咳や息切れが改善します。禁煙が1年以上続くと、心疾患になるリスクが喫煙者の1/2になるなど多くのメリットが得られます。



禁煙にチャレンジした先輩の声

～きっかけ～

- ・パートナーの妊娠をきっかけに禁煙を決意した。
- ・孫が産まれたから禁煙しようと思った。
- ・たばこの値段があがったからやめようと思った。
- ・家族に禁煙を勧められたのでチャレンジしてみようと思った。
- ・喫煙可能な場所が減り、肩身の狭い思いがしたから決意した。

～禁煙達成者の感想～

- ・最初の1週間がきつく感じたが、思ったほど禁断症状が出なかった。
- ・決意するまでに時間がかかったが、やってみると意外に簡単だった。
- ・夫婦で頑張ってみてよかった。
- ・努力は実を結ぶと思った。
- ・ごはんがおいしく感じるようになった。

たばこを吸いたい気持ちの対処法

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状（禁断症状）が現れます。その後、個人差はありますが、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。

離脱症状には、



- ・たばこが吸いたい！という欲求
- ・眠気
- ・イライラして落ち着かない
- ・頭痛
- ・からだのだるい

などがあります。

たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3～5分です。たばこを吸いたくなったときに、たばこを吸う代わりにするものを事前に考えておくと効果的です。

下記は一例です。

- ・顔を洗う
- ・歯磨きをする
- ・コーヒーを飲む
- ・大声で歌う
- ・周りの人に禁煙中であることを伝えておく
- ・深呼吸をする
- ・冷たい水を飲む

播磨町の禁煙治療費用助成制度

禁煙治療を希望する人に対し、禁煙治療費（保険適用分）の一部助成を行う制度があります。しかし、昨年度より医療用禁煙補助薬が品薄になっています。そのため、治療を希望される方は医療機関に直接ご相談いただくから申請をお願いします。

詳しくは以下のQRコードをご確認ください。



禁煙治療費用助成制度

播磨町福祉会館の「まちの居場所活動」を紹介

☎播磨町福祉会館 ☎079-430-6500

おしゃべりしたり、本を読んだり、お茶をしながらのんびりしたり。普段ご自宅で過ごすことの多い方も、家とは違う場で、気分転換してみませんか。

☞ひきこもりがちな方、そのご家族の方、お一人暮らしの高齢の方、誰かとながりたいという気持ちをもちたい方

☎企業組合労協センター事業団 姫路地域福祉事務所
079-224-2188

10時～12時 毎週木曜日

HARIMA.MINNANOUCCHI



モヤモヤしていたけど何だか楽になった：昨年10月から「誰でもふらっと立ち寄れる居場所」として活動を始め、最近では来場者からそんなお言葉を頂くようになりました。

時々イベントを開催したりしていますが、基本的にそこに集まった人でお話したり、作業したり、お昼寝したりと自分のペースで過ごす場所。まずはお気軽に遊びに来てください！

9時～17時 毎週金曜日

まちの居場所はありまある



今年7月からスタートの「町のちゃぶ台」です。スマホの疑問あれこれを中心に、みんなで解決しています。

スタンプを送りたいけど、このマークは何？なんでも気軽に聞ける場です。

聞こえの不安なども話題にしながら、出入り自由なちゃぶ台です。

5 楠瀬
☎090-8754-078

10時～15時 第1・3水曜日

町のちゃぶ台



介護をされていて、周りの介護について話せる人がいない、言えない…でも、本当は誰かに話を聞いてほしい。介護のモヤモヤした気持ちを言葉に出して、心が少しでも軽くなればいいな」という井戸端会議みたいな気軽に参加できる会です。

11月26日(出) 13時30分～15時

☎家族の介護をしている40～50代の女性

※時間内出入り自由、ドリンクあり

