

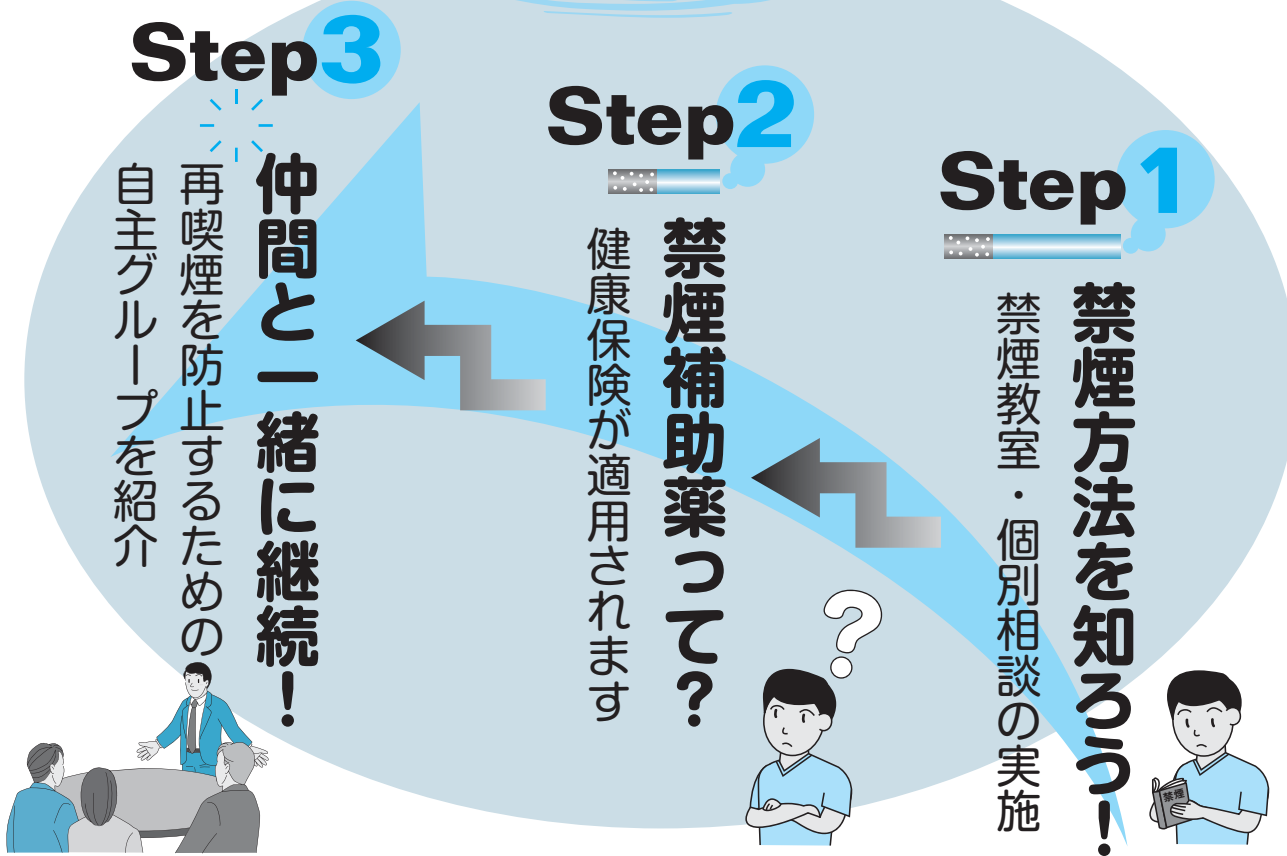
# 特集

# 禁煙したいあなたをサポート

現在、日本における喫煙率は成人の約2割で、年々減少してきています。喫煙率の減少は、健康意識の高まりや喫煙場所の減少が背景にあるようです。禁煙する人が増えても「禁煙するのは難しい、我慢するのがつらい」と思っている人はまだまだ多いはず。でも、今では楽に禁煙できる方法があります。

今回の特集では、大東市が行う禁煙支援を紹介します。この機会にあなたに合った禁煙方法を見つけ、禁煙に挑戦してみませんか。

## 禁煙成功への道



### 8月の彩り

禁煙は  
難しくありません  
まずはStep1  
禁煙方法を  
知ることから  
始めましょう



(保健医療福祉センターで撮影)

## だいたうーもくじ

特集.....	①	人権のひろば.....	⑪
禁煙したいあなたをサポート		子どもと共に育つ今を楽しもう！	
ほっとタイムエッセー.....	⑤	フォトニュース.....	⑬
トピックス.....	⑦	情報ボックス.....	⑮
・子ども手当の手続きはお済みですか		おすすめイベント.....	⑲
・父子家庭へ給付拡大		・日本の名作映画	
・市営住宅空き家入居者の募集		・だまし博士のだまされない知恵	
・下水道のはなし		・音登夢	
・今年为国勢調査の年です		バイオリン&チェロコンサート	
・市職員を募集			
・深野4丁目地内で車両通行止め			
・ハチの対処法		〈おことわり〉	
・セアカゴケグモにご注意！		連載中の新今昔物語は、今月は休ませていただきます	
・市税納期限のお知らせ			

# Step 1

## 禁煙教室の紹介

喫煙は「ニコチン依存症」という病気で「やめたい」と思っているにもかかわらず禁煙することができません。禁煙教室では、禁煙したいが一人ではなかなかできない人などが参加し、禁煙方法を学んでいます。

禁煙教室に参加した人も初めは、「今まで何回か禁煙に挑戦したが成功しなかった」「失敗するのは自分自身の意志が弱いからだ」と自信がない様子でした。しかし、仲間の励ましを受けながら多くの参加者が禁

煙に成功し、平成21年度禁煙教室の禁煙成功率は76.7%（左下表参照）と高い率になっています。禁煙したいと思っている人は、自分の周りの喫煙者（家族、友人など）を誘って教室に参加してみませんか。みんなで禁煙に挑戦すればきっと成功します。次は、あなたがニコチン依存症から脱出する番です。

## 個別相談

決まった時間の教室には参加できない人や、禁煙教室まで待てない、今すぐ禁煙したいという人は、ぜひ個別相談をご利用ください。

●実施時間 月～金曜日の午前9時～午後5時30分（予約制）

●相談時間 相談者の希望に応じます

●ところ 保健医療福祉センター  
申間健康いきがい課 ☎875・2745

## 平成22年度 禁煙教室のご案内

日にち	内容	時間	場所
8月26日(木)	各種測定(呼気CO・尿中ニコチン) たびこの健康被害や依存症について	午後0時45分～	保健医療福祉センター3階 多目的研修室
9月2日(木)	禁煙治療の実際	午後1時～	
9日(木)	禁煙に成功した先輩方の体験談 いざ!!禁煙宣言	午後1時～	
16日(木)	禁断症状に打ち勝つには 禁煙の効果を語り合おう	午後1時～	
30日(木)	各種測定(呼気CO・尿中ニコチン) これからも禁煙を継続するために	午後0時45分～	

- 申込期間=8月5日～18日 ※来年1月にも禁煙教室を実施します。
  - 定員=先着15人 『だいたう』12月号でお知らせしますのでご確認ください
  - 対象=20歳以上の市民
- 申間健康いきがい課 ☎875・2745

## 禁煙教室に参加して

- 「仲間と話し合う機会があってよかった」(60歳代男性・喫煙歴49年)
- 「禁煙仲間感謝しています。禁煙の輪がますます広がってほしい」(60歳代男性・喫煙歴49年)
- 「禁煙するタイミングをもらってよかった」(60歳代男性・喫煙歴41年)
- 「同世代の人が禁煙している姿を見て、自分もやめられると思った」(60歳代男性・喫煙歴45年)
- 「教室に来ることが励みになった」(40歳代女性・喫煙歴20年)



前回の禁煙教室

## 平成21年度 禁煙教室、個別相談の禁煙成功率

	参加者数	成功者数	成功率
禁煙教室	30人	23人	76.7%
個別相談	11人	4人	36.4%
合計	41人	27人	65.9%