

**今こそ！  
「頑張らない禁煙」  
のススメ！**

「禁煙」とは、習慣的な喫煙習慣を辞めることです。

昨年10月のタバコ料金再値上げをきっかけに「そろそろ本気で禁煙しようかな…」と考え、実際に行動に移してみた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、それから約3か月。この「3」という数字が曲者らしく、禁煙「3時間後」「3日目」「3か月目」「3年目」…は、再喫煙する頻度が増すそうです。

禁煙成功中の皆さんはぜひ継続していただくとして、再喫煙してしまった方にも朗報です。禁煙に成功した多くの方は、少なくとも3〜4回は禁煙にチャレンジしたとの報告結果があります。一度で禁煙が成功しなかったとしても、落ち込まないでください。自分を責めず、自分が続けられる方法を模索すれば良いのです。



今回は「頑張らない禁煙のポイント」を紹介いたしますので、ぜひトライしてみてください。

● **頑張らない禁煙**

① **逃げる・避ける**

タバコを吸いたくなる飲み会などの環境や、ライター・タバコなど見てしまうと吸いたくなる物を、自分から遠ざけましょう。「人間は心が弱いもの」と考えて、吸いたくなるキッカケとなるものに近づかないようにすることが大切です。



② **認知のゆがみを正す**

「タバコはストレスを解消するもの」というのは、誤った情報です。一般的に言われているタバコによる良い効果のほとんどが嘘だと思ってください。ストレスを作り出しているのはニコチン依存症による禁断症状で、喫煙によりその禁断症状が

緩和されるため、ストレスが軽減したと感じているだけです。

③ **「意志の力」ではなく「医師の力」を**

ニコチンパッチは薬局でも売られていますが、小さいサイズのものしかありません。1日に20本以上吸う喫煙者の場合、薬局のニコチンパッチではニコチン量が足りません。

意志の力でタバコを我慢し続ける「辛い禁煙」ではなく、禁煙外来で医師の力を借りて「我慢しない禁煙」にトライしてみましょう。



※「禁煙外来」では、健康保険で医師による禁煙治療を受けることができますが、事前に禁煙外来を行っている医療機関かどうかを確認してから受診する必要があります。また、過去に健康保険で禁煙治療を受けた事のある場合、前回の

禁煙治療の初回日から1年以上経過していない場合は、健康保険の適用にはならず自由診療となるため注意が必要です。

**余市町国民健康保険  
「特定健診受診券」の  
有効期限迫る！**

今年度の、余市町国民健康保険「特定健診受診券」の有効期限は

**3月31日(日)まで**です。

3月は、駆け込み受診が予想されますので、まだ利用されていない方は、お早目の受診をおすすめします。

また、有効期限が**日曜日**となっておりますので、ご注意ください。