

福岡市健康づくり

今は始める。未来の健康のために

サポート
センター

NEWS

2022 4-6
spring
No.36

タバコ、卒業します。



コツは気楽に前向きに！
タバコ通信 ～禁煙に向けて～

禁煙に向けて具体的に行動しよう！

HEALTHY LIFESTYLE

代わりの行動をとる

- ・深呼吸する
- ・散歩やストレッチなどの軽い運動をする
- ・シュガーレスのガムを噛んだりアメをなめる
- ・冷たい水や、熱いお茶を飲む
- ・歯磨きをする

自分なりの方法で禁煙Let's try★



環境を改善する

禁煙を始めたばかりでタバコがないと不安を感じる人は、タバコやライターを持ち歩くのもOK!!
また、周りの人に宣言せず始めてもOK!!

- ・タバコ、ライター、灰皿を処分する
- ・タバコが吸いたくなる場所を避ける
- ・喫煙者に近づかない
- ・禁煙していることを周りの人に宣言して協力してもらう



行動パターンを変える

- ・朝の身支度の順番を変える
- ・いつもと違う場所で食事をする
- ・タバコとセットになりやすいコーヒーやアルコールを控える



禁煙外来とは？

喫煙習慣は「ニコチン依存症」という病気と考えられているため、一定の条件を満たせば健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。薬による禁煙治療は、自力に比べ禁煙成功率が3～4倍高くなるとわれています。
※令和4年2月現在、禁煙補助薬が全国的に不足しているため禁煙外来を受診の際は必ず、事前に医療機関へお問い合わせください。

1本だけお化けにご注意！

禁煙を続けていく中で「1本だけ」なら大丈夫と思い吸ってしまうと、ニコチンの依存がまた始まってしまいます。飲み会の席などで勧められても断るようにしましょう。



ニコチンの離脱症状

禁煙を始めるとニコチンの離脱症状が現れます。離脱症状のピークは2～3日間、通常は2～4週間で消失します。ある程度の離脱症状がおこることをあらかじめ心得ておきましょう。

- ・とてもタバコが吸いたくなる
- ・イライラする、落ち着かない
- ・不安
- ・集中できない
- ・体がだるい
- ・食欲が増す など

吸いたくなったら深呼吸や軽い運動などをしてタバコ以外のことに目を向けましょう！

禁煙のコツ

- まずは1日やってみる
- 1日1日吸わない日を増やしていく
- 失敗しても大丈夫

前向きに♪

Q3

完全な禁煙は難しい。
本数を減らせばよいのでは？

見かけ上本数が減っても、自分で調節して1本を長く吸ってしまいます。吸うことをやめたわけではないので、何かのきっかけで元の本数に戻りやすく、また離脱症状のある期間が長くなり、かえって辛く感じます。

Q2

禁煙にチャレンジしたことがあるが
続かなかった。意思の弱い自分には無理？

禁煙は何度も練習して上手くなるものです。長く禁煙している人は、数回の短い禁煙を経て成功しています。あきらめないことが禁煙につながります。



Q1

タバコをやめたら
ストレスが溜まりませんか？

喫煙者が感じるニコチン切れのイライラは、タバコを吸うと消失するため、「タバコはストレス解消になる」と勘違いしがちです。しかし、実は喫煙こそがストレスを作り出す原因なのです。禁煙に成功した人は、タバコから解放されることによりストレスが低下することがわかっています。



タバコ通信 ～禁煙に向けて～

タバコについて
知ろう！



タバコは肺がんだけでなく、ほとんどの部位のがんの原因になるといわれています。また、がん以外にもさまざまな病気と関係することがわかっています。

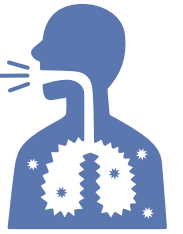
タバコは糖尿病になりやすい！？

喫煙は血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを妨げたり、交感神経を刺激したりするため、血糖値が高くなります。また、喫煙により食欲を抑制する物質（レプチン）などの分泌が減ることで過食や肥満につながり、糖尿病を発症しやすくなります。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

COPDはタバコの煙などの有害物質により、肺に慢性的な炎症が起こる病気です。空気の通り道が狭くなるため呼吸がしづらくなるのが特徴です。初期症状は咳や痰・息切れが多く、進行すると日常生活にも支障が出てきます。



タバコはしみ・しわを増やす！？

タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素により皮膚の血流障害が起こります。また、喫煙によって生じた活性酸素を除去するために大量のビタミンCが使われ、健康な肌を維持することが難しくなります。



他にもいろいろ タバコが関係している病気

- ・動脈硬化症、狭心症、心筋梗塞
- ・メタボリックシンドローム
- ・気管支喘息
- ・骨粗しょう症
- ・胃潰瘍
- ・歯周病
- ・認知症 など

受動喫煙でも
病気のリスクが
高まります。

禁煙したらいいことがたくさんあります！

- 咳や痰が改善する
- 呼吸が楽になる、息切れしなくなる
- 歯と歯茎がきれいになる
- 口臭、洋服のにおいが気にならなくなる
- 喫煙場所を探すストレスがなくなる
- 火の始末が気にならなくなる
- 時間ができる など



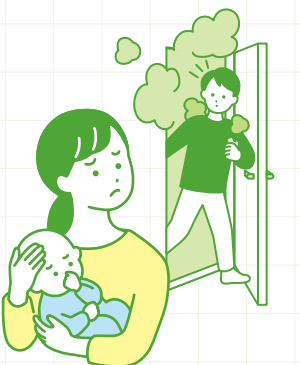
MEMO 加熱式タバコって何？

加熱式タバコは、タバコの葉を燃焼させずに加熱してニコチンを吸収する新しいタバコ製品です。煙が出ない、臭いが少ないという理由で紙巻タバコから移行する人が多くなっています。健康への影響については、長期の追跡調査結果がまだないため有害性が少ないとは言えません。
また、加熱式タバコでも受動喫煙は発生します。加熱式タバコだから大丈夫というわけではないのです。



MEMO 3次喫煙をご存じですか？ (サードハンド・スモーク)

3次喫煙とは、喫煙者の髪の毛や衣類・部屋やカーテンなどに付着したタバコ由来の化学物質を吸入することをいいます。残留受動喫煙ともいわれ、部屋で過ごす時間の長い乳幼児などは3次喫煙による健康被害が懸念されます。



気持ちのサポートや
対処法のアドバイスをします。

禁煙教室（禁煙サポート）

困ったら
相談しよう！

健康づくりサポートセンターで行っている禁煙教室（禁煙サポート）の内容をご紹介します！

日程 6回 / 年

料金 1000円

土・祝日：10時～11時30分
平日：18時30分～20時

※日時の詳細は裏面またはホームページをご覧ください。

ご都合が合わない方は個別対応も可能です。

どうぞお気軽にお問い合わせください。

STEP
1

今までの喫煙状況などを振り返ります。



保健師

タバコをやめようと思った理由は？

咳や痰が気になるからやめようと思って。
でも、タバコがなくなると不安だな・・・



保健師

どんな時に吸いたくなりますか？

仕事の区切りや食後に必ず吸っています。
お酒を飲むと吸いたくなります。



STEP
2

禁煙開始日を設定して、吸いたくなった
時の対処法を考えます。

1週間後から禁煙を始めます。
吸いたくなったらまず軽い運動
をして、ミントタブレットを準備
しようと思います。



STEP
3

体組成計で筋肉量や脂肪量を測り、
個人に合った運動をアドバイスします！



体組成計

Q4
禁煙すると太るってホント？

禁煙すると平均2～3kgの体重増加がみられる
ことがあります。これはニコチンによるエネルギー
の消費がなくなることや口寂しさでお菓子や
ジュースをとる頻度が増えることなどが原因で
す。体重増加よりも禁煙による良い効果の方がは
るかに大きいのですが、太りすぎるのも要注意で
す。禁煙に自信がついてきたら体重コントロール
を心がけましょう。

ストレス対策として
リラクゼーション
効果のある運動も
行います。



運動指導士

体重増加を防ぐポイント

- ① まずは体を動かす（ウォーキングや筋トレ、家事など）
- ② 体重を定期的に測る
- ③ 禁煙が落ち着いてきたら食事の改善に取り組む

STEP
4

禁煙を継続できるように、メールなどで
3か月間サポートします。

●メールでのサポート例（一部抜粋）

★禁煙初日

〇〇様、今日から禁煙スタートですね。まずは1日、1日
タバコを吸わない日を増やしていきましょう。

★禁煙3日目

離脱症状のピークは2～3日といわれています。今が最
も辛い時期だと思います。タバコが吸いたくなったら深
呼吸をしたりガムを噛んだり、禁煙教室でお伝えしたこ
とを試してくださいね。

★禁煙1か月後

〇〇様、禁煙1か月達成おめでとうございます。
食事が美味しくなったと感じるなど体に良い変化が現
れてきていますね。この調子で時々体重を測りながら
禁煙を続けてください。



禁煙を始めて困ったことなどありましたら
お気軽にご相談ください。

自分に合った方法を選んで
気楽にやってみましょう！

さらばだ！



禁煙成功者の感想

コーヒーを飲むとタバコが吸いたく
なるので、コーヒーを控えるように
しました。タバコをやめて、朝の目
覚めが良くなりました。



ずっとタバコをやめたいと思ってい
ました。禁煙サポートで定期的に
メールが届くので、あきらめずに禁
煙を続けられました。



各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。

各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内 容	対 象	料 金
1日 1日糖尿病教室 10:00～15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30～15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
ウエルネス レストラン開放Day 10時、11時、13時、14時～各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無 料
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00～17:00 4講座1セット 19:00～2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙 教室(禁煙サポート) 土・祝 / 10:00～11:30 平日 / 18:30～20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシー スクール 9:00～17:00(年末年始12/29～1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無 料
ニコニコ ペース健康教室 14:00～16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病 予防教室(歯周病検診) 10:00～12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー

4月	7 木 月 16 土 1日 16 土 1日 16 土 1日	21 木 月 24 日 24 日 24 日
5月	7 土 14 土 21 土 1日 1日 1日	22 日 27 金 27 金 27 金
6月	2 木 9 木 16 木 16 木 16 木	18 土 26 日 29 水 29 水 29 水

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にすることがあります。

糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族から
食事や運動面での相談を受け付けています。092-751-2806
お気軽に電話ください

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細は
ホームページよりご確認ください

あいれふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP

Instagram
やっています!!

住 所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいれふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)



(R4.3)

総合健診

対象は福岡市民の方です。

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

	健(検)診名	内 容	対象年齢	料 金
1 年 度 に 1 回	よかドック	身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
	よかドック30		30～39歳	
	胃がん検診 平日夜間は実施しません	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
		内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
	大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
	肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
		喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
	結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無 料
		喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
	胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
2 年 度 に 1 回	骨粗しょう症検査 マークのある日に実施します	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
	子宮頸がん検診 けい	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
		マンモグラフィ検診	2方向 40～49歳の女性	1,300円
	乳がん検診 女性スタッフが対応	1方向	50歳以上の女性	1,000円

※今年度内に対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。

※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。

※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 500円

10:30～11:20 (受付は10:10～)

火曜

健康運動指導士による
運動不足解消教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。介護予防の身体づくりを行います。

定員
25名

水曜

健康運動指導士による
ボディケア教室

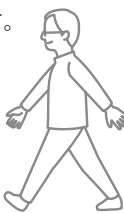
身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と筋肉をつける筋トレ。全身の筋肉伸ばしと軽めの筋トレ教室です。

定員
25名

木曜

健康運動指導士による
ロコモ予防教室

正しい呼吸法、指と目の運動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。

定員
25名

にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日9:00～12:00

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

🎵 楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った
肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。

椅子に座って
股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。

壁を使った
肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



YouTube