

2025 10-12
autumn
No.50

自分に合った方法で

気楽に禁煙始めませんか



禁煙教室 & 禁煙サポート

禁煙教室 & 禁煙サポート

「禁煙」といえばどんなイメージをお持ちでしょうか。「禁煙したけど続かなかったから自分には無理」、「ストレスだらけの日常を乗り切るためにはタバコが必要」と思っていませんか。タバコから解放された生活はかえってストレスがなくなった、という方も大勢います。最初から完璧に禁煙できなくても大丈夫です。

禁煙教室&禁煙サポートでは、いろいろな検査やタバコ・禁煙についての講話、運動実習があり、その後は3か月間の禁煙サポートを受けることができます。自分に合った禁煙スタイルを見つけ、まずは1日から気楽にチャレンジしてみましょう！

私たちが禁煙を
応援します！



いろいろな検査

肺年齢測定などの検査をしてみると、自分の体がタバコにどれくらい影響を受けているのかわかります。また検査の結果は具体的な禁煙方法を考えるときの良い参考になります。

肺年齢測定

タバコの煙は肺の老化を進めます。肺年齢測定は、自分の肺機能が年齢並みに保たれているかそうでないかの目安になります。

吸い込んだ
息を思い切り
吐き出します。



呼気中一酸化炭素 濃度測定

吐く息の中に、タバコの有害物質の一つである一酸化炭素がどれくらい含まれているかを調べます。1日の本数が多いと、一酸化炭素濃度も高くなります。同時に、他の有害物質も取り込んでいることとなります。

こんなに
吸ってるのか……



ニコチン依存度チェック

質問票で、ニコチン依存度がどれくらいかチェックします。依存度が高い場合は、禁煙補助薬を使うことで比較的楽に禁煙できておすすめです。依存度の低い人は、心理的依存や日頃の習慣について特に対策するとよいでしょう。

朝目覚めてから何分後に
吸っているか……



体組成測定

禁煙すると体重が増える人は多いです。それは自然なことですが、気になる場合は運動に取り組むことがおすすめです。体組成を知ることで、自分に合った運動を考えることが出来ます。またタバコはメタボや生活習慣病にも関連しています。



知って
いますか？

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

有害な物質を長期に吸いこみ続けることなどにより生じる肺の病気です。

動いた時の息苦しさや咳・痰などが最初の症状で、気づきにくいのが特徴です。最大のリスクはタバコの煙で、COPD患者の90%が喫煙者といわれています。タバコの煙によって壊れた肺はもとに戻りません。禁煙が大切です。



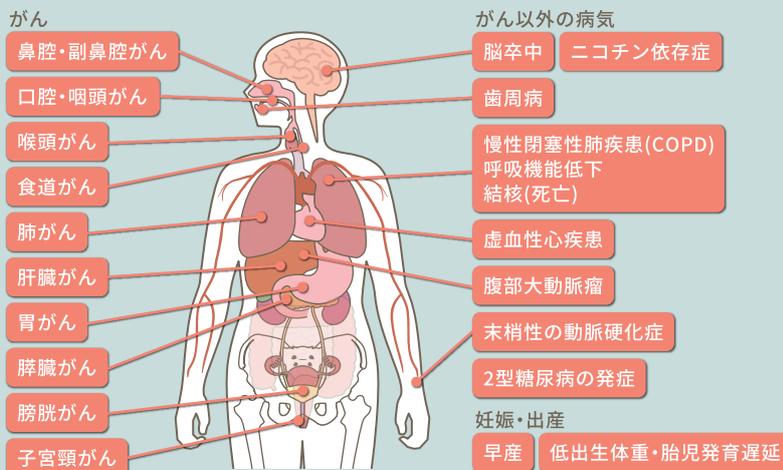
肺の組織(肺胞)が壊れるため、肺の弾力がなくなります。また、気管支の炎症や痰の分泌で空気の通りが悪くなります。

タバコの影響 & 禁煙の効果 を学ぼう

「主な健康影響」と「禁煙したら起こるいいこと」

タバコの影響でよく知られているのががんですが、その他にもさまざまな疾患の発症に関わっていることが知られています。また受動喫煙により、喫煙者だけでなく周りの人にも影響があることもわかっています。

① タバコによる健康障害



(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編: 喫煙と健康、2016)

参考 喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

- ☆がん**
大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん
- ☆がん以外の病気**
認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症
- ☆妊娠・出産**
生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤
- ☆歯**
う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失

タバコを吸い終わった瞬間から、人の体はダメージの回復に向けて働きます。よい変化を確認しながら前向きに取り組みましょう。

② 禁煙したら起こるいいこと

禁煙直後 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。	20分後 血圧と脈拍が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。	8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。	24時間後 心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後 味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。	2週間～3か月後 心臓や血管など、循環機能が改善する。	1か月～9か月後 せきや喘息が改善する。 スタミナが戻る。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。	1年後 肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。
2～4年後 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。	5～9年後 肺癌のリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。	10～15年後 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。	 いいことがたくさんあるなあ！

イギリスタバコ白書「Smoking Kills」,1998 IARCがん予防ハンドブック11巻,2007 より

自分に合った方法で!

禁煙のコツ

禁煙する前にするといいこと

- タバコ日記をつけて、何時、何本どんな気持ちで吸っているか振り返る
- 喫煙・禁煙のメリット・デメリットを書き出してみても整理する



禁煙を始めたなら

- 吸いたくなったら運動をする
- タバコの代わりにアメやガムを食べる
- お酒の席や喫煙所の近くを避ける
- 禁煙宣言して周囲の人を味方にする



禁煙外来を利用する

約3か月の通院で医師のサポートのもと、禁煙補助薬の処方を受けながら禁煙に取り組むことができます。

処方を受けられる薬

- ニコチンパッチ(貼り薬)
- バレニクリン(飲み薬) ※出荷停止中 (R7.7月時点)

禁煙治療の保険適応にはいくつかの条件があります。禁煙外来受診の際は、あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

運動は禁煙に役立つ

運動は禁煙後の体重管理に有効です。また禁煙中のイライラや吸いたい気持ちを和らげるのに効果があるともいわれています。運動にはストレス軽減やリラックス効果のあるものもあります。自分が楽しいと思える運動を、タバコの代わりに習慣にしてみませんか。

※運動は体調に合わせて無理なく行いましょう。



禁煙サポートを受ける

教室終了後は、禁煙継続のためにメールや電話でサポートが受けられます。困ったときはアドバイスが受けられるので安心です。

禁煙開始日から……



連絡が励みになりました!

メールまたは電話等でアドバイス

計5回

禁煙状況確認のアンケート

計2回

加熱式タバコなら大丈夫?

「加熱式タバコ」とは、タバコ葉を燃焼させずに加熱して、発生したエアロゾル(蒸気)を吸引する製品です。加熱式タバコにも多数の有害化学物質は含まれています。長期に使用した場合の健康影響はまだ明らかになっておらず、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。最終的なゴールは、加熱式タバコへの置き換えではなく「禁煙」にしましょう。

禁煙サポートの様子



こんにちは。調子はいかがですか?



吸いたくてたまらなくなります。ガムやあめで今のところ我慢していますが、続くか自信がありません。



よく頑張っておられますね! 吸いたい気持ちはこれから徐々に落ち着いていきます。簡単な運動で気をそらしてみるのもおすすめです。気負わずマイペースにいきましょう。



そう考えると少し気が楽になる気がします。

禁煙教室

こんな方におすすめ

毎月開催
料金
1,000円

- 午前の回 ▶ 10:00～
 - 午後の回 ▶ 13:30～
 - 夜間の回 ▶ 18:30～
- いずれも2時間程度

※日時の詳細は裏面またはホームページをご覧ください。



加熱式タバコに換えてみたけどやっぱり禁煙したい方



禁煙のきっかけが欲しい方



禁煙についてお困りの方



禁煙中の方



いつかはタバコをやめたいと考えている方

など

ご都合が合わない場合は個別対応も可能です。どうぞお気軽にお問合せください。

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。

項目によっては定員に達している場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30~10:30

健(検)診名	内容	対象年齢	料金
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 <small>平日夜間は実施しません</small>	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
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
乳がん検診	マンモグラフィ検査 女性スタッフが対応	2方向 40~49歳の女性	1,300円
		1方向 50歳以上の女性	1,000円

1年度に1回

2年度に1回

10月

5日 (祝) (要) (骨) 19日 (祝) (要) (骨)
12日 (祝) (要) (骨) 25日 (土) (要) (骨)
13月 (祝) (要) (骨) 26日 (日) (要) (骨)

11月

2日 (祝) (要) (骨) 16日 (祝) (要) (骨)
8日 (土) (要) (骨) 23日 (日) (要) (骨)
9日 (祝) (要) (骨) 30日 (日) (要) (骨)

12月

7日 (祝) (要) (骨) 13日 (土) (要) (骨)
21日 (日) (要) (骨)

● 夜間 受付時間 / 18:00~19:00

11月

11日 (火) (要) (骨)

女性医師 DAY 女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 骨粗しょう症検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方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 800円

参加申し込み 予約制

☎ 080-4310-3939

月曜 NEW 30代~50代のための
マインドフルネス・ヨガ
10:20-11:20

ヨガの呼吸法とやさしいポーズの練習を通して、身体と心を丁寧に整えます。身体が硬い方やヨガ初心者の方、大歓迎です!



火曜 NEW 40代・50代から始める!
エアロビクス
14:45-15:45

有酸素運動を中心に心肺機能を高め、楽しく脂肪燃焼をするエクササイズを行います!



木曜 NEW 30代~50代のための
美姿勢コア&ケア
10:20-11:20

美しい姿勢を保つ筋力・体力向上を目的としたエクササイズです。身体の安定性を高め、体幹を鍛えて身体を整えます。



火曜 **フレイル予防教室**
10:20-11:30

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。フレイル予防の身体づくりを行います。



水曜 **スロートレーニング教室**
10:20-11:30

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操も取り入れます!



木曜 **ロコモ予防教室**
13:30-14:40

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



火曜 NEW 40代・50代から始める!
しなやかなボディメイクと筋トレ
13:30-14:30

適度な筋肉をつけて疲れにくく、太りにくい体作りをし、無理なく動ける体とメリハリボディを目指しましょう!



水曜 **ダンスステップで脂肪燃焼教室**
13:30-14:40

社交ダンスの基本ステップで筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しく行います!



・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。
・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

各種健康教室

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	日程	内容	対象	
1日 1日糖尿病教室 10:00~15:00	10月11日(土) 11月22日(土) 12月20日(土)	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	11月7日(金)	糖尿病の基礎講習、運動指導、食品サンプ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30分~各40分程度	10月16日(木)	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やカロリー・食塩量をチェック	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	10月4日(土) 11月29日(土)	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	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
4講座1セット 19:00~2時間程度	12月 4日・11日・18日(木)			
禁煙教室(禁煙サポート) 昼開催▶13:30~2時間程度 夜開催▶18:30~2時間程度	10月22日(水) 夜 11月28日(金) 昼 12月19日(金) 昼	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月29日~1月3日 を除く日の9~17時	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 託児不可 14:00~16:00	10月18日(土) 11月15日(土) 12月20日(土)	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をしたい方 ※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	10月26日(日) 11月23日(日) 12月21日(日)	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

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。



糖尿病相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

092-751-2806

お気軽にお電話ください



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

あいいふ

yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ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)

公式LINE
やっています!!

