

# 北区は、禁煙するあなたを応援します

## 禁煙成功のためのヒント 4選

1

### 禁煙セルフプランを作成する



禁煙の目的や理由、代替行動を書き出してそれを常に意識できるようにしましょう。是非、裏面をご活用下さい。

2

### 禁煙宣言をする



家族や職場等へ禁煙宣言をすることで、周囲から応援してもらい気持ちを強くもつことができます。喫煙室に誘われなくなるなど、「つい一服」を防げます。

3

### 喫煙と結びついている生活パターンや環境を変える



- ・食後早めに席を立つ
- ・コーヒーやアルコールを控える
- ・食後に歯を磨く
- ・タバコやライターを処分する
- ・タバコの煙に近寄らない

4

### 失敗しても諦めない



禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3~4回の禁煙チャレンジを経験しています。失敗しても自分を責めず、また挑戦する気持ちをもちましょう。

### ～禁煙治療について～

- ・一般的に、12週間で5回の通院です。
- ・治療費の目安は、保険適用だと13,000円～20,000円程、自由診療だと40,000円～60,000円程です。  
ニコチン依存症の診断を受けるなど、一定の条件を満たすと保険適用での禁煙治療が可能です。
- ・初診時に、喫煙状況の把握や呼気一酸化炭素濃度の検査、禁煙開始日の設定などを行います。その後は、カウンセリングや禁煙補助薬等を併用しながら禁煙治療を進めていきます。

北区内禁煙外来実施医療機関  
(東京都北区医師会HP)



### ～禁煙のメリット～

1. 目覚めが爽やかになる
2. 肌の調子が良くなる
3. 口臭が改善される
4. 肺機能が改善し、息切れしにくくなる
5. 食べ物を美味しく感じるようになる
6. お金が貯まる

禁煙治療費助成制度の  
詳細はこちら(北区HP)



北区は、禁煙するあなたを応援します



# 禁煙セルフプラン

1

## 禁煙宣言をしよう

禁煙する気持ちが高まったら、禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。

わたしは、                      年    月    日より、禁煙することを誓います。

氏名 \_\_\_\_\_

2

## 禁煙理由を決める

禁煙したい理由のうち、特に重要だと思うものを2つ選んで下記に書き出しましょう。  
禁煙理由をあらためて確認することで、禁煙に対する意欲は確実に高まっていきます。

禁煙する理由①

禁煙する理由②

3

## 再喫煙しないために

自分にとって再喫煙のきっかけとなりやすい状況を予測し、自分なりの対策を考えておきましょう。

吸いたくなる状況①

吸いたくなる状況②

対処法①

対処法②