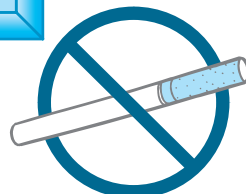


禁煙にチャレンジしませんか？《3》

■喫煙習慣の分析

禁煙を始める前に、ニコチン依存度と喫煙習慣をチェックしておきましょう。ニコチン依存度の程度によって、ふさわしい禁煙方法も違います。



＜ニコチン依存度チェック＞

質 問	答 え			
	0 点	1 点	2 点	3 点
①朝、目が覚めてから何分後くらいでタバコを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙できない場所（例えば図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	は い	---	---
③1日のうちのどの時間帯のタバコをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	---	---
④1日、何本のタバコを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数が、それ以降に吸う本数より多いですか？	いいえ	は い	---	---
⑥病気で1日寝ているようなときでもタバコを吸いますか？	いいえ	は い	---	---

＜依存度の判定＞ 質問1～6の回答の点数を合計してください。

低 い	ふ つ う	高 い
0点 ～ 2点	3点 ～ 6点	7点 ～ 10点

＜禁煙補助剤について＞

禁煙補助剤は、イライラする、落ち着かないなどの症状に対して、ニコチンを薬剤の形で体内に補給しその症状をやわらげて禁煙を助ける薬剤です。

○ガム（ニコレット）

ドラッグストアや薬局等で買えます。ニコチン依存度があまり高くない人で、禁断症状を軽くしたい人におすすめ！

○パッチ（ニコチンパッチ）

医師の処方箋が必要です。毎朝1回貼るだけなのでガムより使いやすく、禁断症状を抑える効果も優れているため、苦しまずに禁煙したい人におすすめ！

骨粗しょう症検診のお知らせ（麻生地区）

- 日 時 12月14日(木)
午前部 10時～11時
午後部 1時～2時
- 場 所 麻生保健センター
- 料 金 500円（当日徴収）
- 対象者 19～69歳の女性
（昭和12年3月31日生～昭和62年4月1日）
※検査は2年に1度位が受診の目安
- 定 員 午前100名・午後100名
（定員になりしだい締め切り）
- 申込方法 11月27日(月)から電話で申込受付
- 申込先 麻生保健センター ☎ 0299-72-1523

総合健診のお知らせ

今年度健診を受診していない方を対象に総合健診を実施します。玉造地区の方は保健協力員さん、または直接玉造保健センターへお申し込みください。麻生・北浦地区でご希望の方は直接玉造保健センターへお申し込みください。

- 実施日時 平成19年1月19日(金)・20日(土)
午前7時～午前10時
- 実施場所 玉造保健センター
- 健診項目 結核・肺がん・基本（問診・身体計測・血圧・検尿・心電図・眼底）・胃がん・大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・介護予防
- 申込締切 平成18年12月15日(金)
- 申込・問合せ 玉造保健センター ☎ 0299-55-3240