



ただ今 禁煙継続中!

今回は、(株)川村金属製作所の高木さんをご紹介します。



連載 保健指導 ノートから

保健師

武本たけもと

裕子ゆうこ

私が、初めて高木さんにお会いしたのは平成12年です。

その頃は、まさか禁煙されるとは夢にも思っていませんでした。

それが、平成15年の健康相談の時、「保健婦さん、たばこ止めましょー!」

その時に、「いつか『禁煙体験記』を載せるときは、ぜひ取材をさせて欲しい!」ことと「禁煙の輪を周囲に広げて頂く様……!」お願いしました。

高木さんの禁煙プロフィール

■これまでの喫煙状況

- ・マイルドセブン 30~40本/日
- ・喫煙年数43年
- ・1ヵ月の費用 約15,000円

■禁煙の動機

- ・主婦健診で妻が胸部要精密検査となり、「自分の『たばこ』が原因では?」と思い止めることにした。
- ・妻から「私が、精密検査で異常がなかったら、どうせ又吸うんでしょ!」と言われ、「絶対止めよう!」と思った。

■禁煙開始の時にしたこと

- ・前日に買った『たばこ』10個を全部捨てた。
- ・周囲の人に「禁煙」を公表した。

■禁煙継続の支えになったこと

- ・食事が美味しくなった
- ・家族の健康
- ・環境のため
- ・ヘビースモーカーだった同僚が『肺がん』で亡くなった

■禁煙して良かったこと

- ・給食の弁当が全部食べられるようになった(以前は半分残していた)
- 『禁煙開始10日目で全部食べた~美味しかった!』
- ・熟睡できる(禁煙するまでは夜中に咳き込み、何度も目が覚めた)~今は嘘のよう!
- ・運動を始めた~体調が良くなった
- ・歯が綺麗になった
- ・臭いがしない
- ・顔色が良くなった~健康になった

■喫煙者の方に一言

- ・吸ってる人はできるだけ早く止めた方がいい
- ・『吸いたい』のは一瞬~何か口に入れると治まった
- ・止めてみたら意外と簡単~どこかで思い切ることが大事
- ・『禁煙』によるマイナスの面はない

●禁煙の輪は周囲に広がって、職場のデスクの両隣が禁煙仲間!

●ご近所でも25~26年前からお付き合いのある友人2人が禁煙仲間!

●ご近所の友達で喫煙者の方は、今では外で…。

たばこを止めたいと思っ
て止められずにいるあなた
気軽に禁煙を始めてみませんか？

(やめーるで)
“たばこYAメールDE
マラソン”
参加者募集!



携帯電話・パソコンを使って禁煙
にチャレンジしよう!!

*この事業は「インターネット禁
煙マラソン」事務局のご協力を得
て実施します。

たばこを止めるためのノウハウを
禁煙経験者がメールでサポート!
携帯にメールで応援のことばが
...!
新しい禁煙が今始まります!

そこで迷っているあなた!
まずはチャレンジしてみよう!!

●参加方法

- ①健康保険組合のメールアドレスに携帯電話またはパソコン(メール)で申し込みます。
“たばこYAメールDEマラソン”参加希望と書いて、下記を明記してください。
(・事業所名・健康保険証の記号、番号・氏名・携帯電話またはパソコンのメールアドレス)
*「インターネット禁煙マラソン」事務局には氏名・メールアドレスのみ知らせます。
- ②健康保険組合のメールアドレス
E-mail: mail@daihoken.jp
- ③参加費用～無料
*ニコチンパッチ(禁煙補助剤)を使用される場合は自己負担となります。
- ④申し込み締め切り 平成17年4月20日(水)

●“たばこYAメールDEマラソン”の提供内容

- ①申し込み締め切り日後「インターネット禁煙マラソン」事務局より登録案内のメールが届きます。
- ②「インターネット禁煙マラソン」のホームページからアンケートに回答します。
(登録完了)
- ③登録完了の1～3日後からメールが届き始めます。
- ④最初の2週間は日に4～8通のメールが届きます。
- ⑤3～4週間は日に2通のメールが届きます。
- ⑥2ヵ月目からは日に1通のメールが半年間届きます。

注：携帯電話について

登録のためにホームページ参照が必要です。
256文字程度のメールが受けられることが必要です。
ドメイン制限も解除してください。
メールアドレスを無断で変更しないでください。

*お問い合わせは下記まで!

ダイハツ系連合健康保険組合 保健師 武本 裕子

E-mail: daihatukeikenpo@m5.dion.ne.jp

TEL: 06 (6371) 1453

FAX: 06 (6375) 5052