

「たばこをやめたい!」と思っている方のために…

北九州市 禁煙支援 ガイドブック

GUIDE BOOK

【健康づくりスローガン】

幸

オール北九州で健康寿命を延伸する
～元気でGO!GO!プラス2歳ヘスクラムトライ!～



北九州市
保健福祉局健康推進課
☎(093)582-2018



令和3年9月

目次

CONTENTS

- たばこを吸う人は、こんな病気になりやすくなる 1
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか?..... 2
- 今からでも遅くない!禁煙でCOPDを予防しよう!..... 3
- 喫煙はあなただけの問題ではありません!!
受動喫煙の健康への影響!! 4
- 健康増進法が改正されました!..... 5
- 屋内は原則禁煙です 6
- なぜ「たばこ」がやめられないの? 7
- 【コラム】あなたのたばこ依存度をチェックしてみましょう 8
- あなたはどのタイプの禁煙に進みますか? 9
- あなたが自力禁煙タイプなら 10
- あなたが市販禁煙タイプなら 11
- あなたが禁煙外来タイプなら 12
- ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS) 13
- 3種類の禁煙治療の流れ 14
- 【コラム】呼気に含まれる一酸化炭素濃度をなぜ測定するの? 15
- 【コラム】禁煙治療アプリ&COチェッカーを用いた新しい禁煙治療法!! 16
- 禁煙体験レポート 18
- 禁煙川柳 19
- 禁煙宣言書 20
- 【コラム】たばこの煙のない店 21

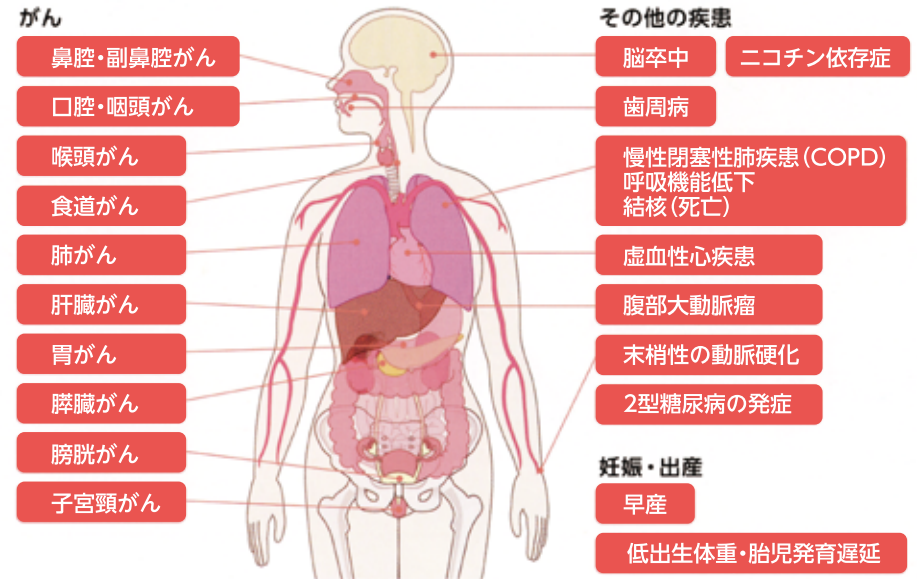
WHO(世界保健機関)は「喫煙は新型コロナウイルス感染症にかかった際に重症化させる」というメッセージを出しています。
禁煙にチャレンジしましょう!!
そして禁煙体験談を下記までお知らせください。

北九州市保健福祉局健康推進課

FAX 093-582-4997

E-mail ho-kenkou@city.kitakyushu.lg.jp

たばこを吸う人は、 こんな病気になりやすくなる



出典:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれていますが、その中でも三大有害物質といわれているのがニコチン、タール、一酸化炭素です。

有害物質	体への悪影響
ニコチン	・ニコチン依存の原因物質で、血管収縮作用をもたらす ・血圧上昇や心拍数増加など、心臓に負担をかける
タール	・発がん性物質を含み、がんの発生を促す ・肺を黒くし、肺の機能を低下させる
一酸化炭素	・酸素の運搬を妨害し、心臓に大きな負担をかける

※「加熱式たばこ」は、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。紙巻きたばこと同じく、多くの有害物質が含まれています。

※電子たばこは、香料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生したエアロゾル(蒸気)を吸入する製品です。日本ではニコチンを含むものは現在販売されていませんが、ニコチンの有無にかかわらず、健康影響には懸念があると考えられます。

COPD(慢性閉塞性肺疾患) をご存知ですか？

この病気は長期間の喫煙などによって、気管支や肺が炎症を起こし、空気の流れが悪くなる病気です。進行すると、通常の呼吸ができなくなり、息切れがひどくなります。少し動いただけでも息切れし、日常生活がままならなくなります。

日本には約530万人の患者がいると推定されていますが、治療を受けている方が少なく、本人も気が付かないまま重症になっている場合が多いようです。

死亡者数は年間約18,000人で年々増加傾向にあります。

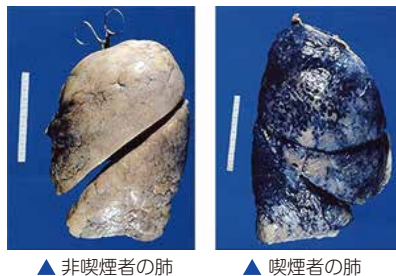


●このような症状に心当たりはありませんか？

- 一つでも当てはまった方は、COPDの可能性あります。
- ・現在、たばこを吸っている。または以前に吸っていたことがある
- ・坂道を歩いたり、運動したりすると息切れしやすくなった
- ・運動後に、なかなか動悸が治まらない
- ・咳や痰が出やすくなった
- ・呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音が鳴る

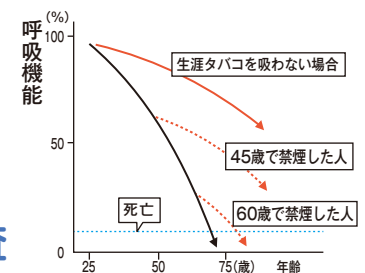
●COPDの最大の原因は「たばこ」!!

COPD発症のおもな原因は空気中の有害物質を吸い込むことです。なかでも最大の原因は「喫煙」で、COPD発症の8~9割を占めています。喫煙者の約2割がCOPDにかかるというデータもあり、特に10年以上喫煙を続けている人、1日何十本も吸う人に発症の危険が高いことが分かっています。



今からでも遅くない! 禁煙でCOPDを予防しよう!

肺機能は加齢とともに低下していくのですが、たばこを吸わない人に比べ、喫煙者は低下の速度が急激に速まります。しかし、禁煙をすることでその低下速度を緩めることができることも分かっています。



●診断の決め手となるスパイロ検査

COPDの発見・診断に役立つのが最大肺活量と1秒間に吐き出せる息の量などを検査するスパイロ検査。COPDの重症度も診断できます。

下記自己チェックで17点以上の方は、呼吸器専門医を受診しましょう。



●COPDかんたん自己チェック

q1	年齢は? 40代:0点、50代:4点、60代:8点、70代:10点	点
q2	(1日のたばこ本数÷20)×(喫煙年数)は? 0~14(0点)、15~24(2点)、25~49(3点)、50以上(7点)	点
q3	BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))は? 25.4未満(5点)、25.4以上29.7未満(1点)、29.7以上(0点)	点
q4	天候で咳がひどくなることは? ある(3点)、ない(0点)	点
q5	かぜではないのに痰がからむ? ある(3点)、ない(0点)	点
q6	朝起きてすぐに痰がからむ? よくある(0点)、ない(3点)	点
q7	ゼイゼイ、ヒューヒューする? よくある(4点)、ない(0点)	点
q8	今までにアレルギー症状は? ある(0点)、ない(3点)	点
合計	合計17点以上ではCOPDの可能性あり。(要検査)	点

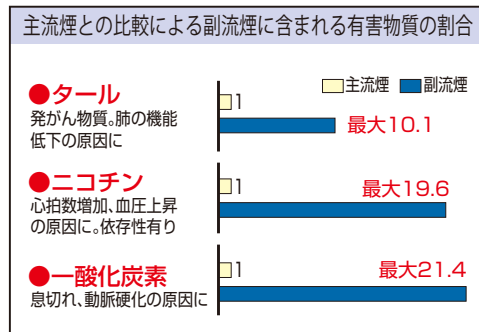
(IPAG診断・治療ハンドブック日本語版より作成)

喫煙はあなただけの問題ではありません!!

受動喫煙の健康への影響!!

- たばこの副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍含まれています。

主流煙は喫煙者が吸うたばこの煙。副流煙とは、たばこから立ち上がるたばこの煙です。副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。この副流煙には、主流煙の数倍のタール、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が含まれ、健康に大きな影響を及ぼします。



出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

- 受動喫煙でまわりの人は、こんな危険が高くなる

喫煙が、がんや脳卒中、心筋梗塞など様々な健康影響を及ぼすことは知られていますが、受動喫煙によっても、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)などのリスクが高まることが分かっています。

年間15,000人が受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。



健康増進法が改正されました!

望まない受動喫煙を防止するため、平成30年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」(平成30年法律第78号)が公布され、令和2年4月1日に全面施行されました。

- 改正健康増進法の趣旨

1. 「望まない受動喫煙」をなくす
 2. 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に配慮
 3. 施設の類型・場所ごとに対策を実施
- ※加熱式たばこも規制対象です。

屋外で喫煙する場合も 周囲に配慮しなければなりません

喫煙者

《喫煙するときの配慮義務》

- できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮する。
- 子どもや病気の人など、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所(学校や病院など)では、特に喫煙を控える。

施設管理者

《喫煙場所を設置するときの配慮義務》

- 出入り口付近や利用者が多く集まる場所には、設置しない。
- たばこの煙の排出先について、周囲の状況や通行量に十分配慮する。

屋内は原則禁煙です

● 屋内では喫煙室(設置基準あり)以外は禁煙です。

- 学校、病院、行政機関の庁舎等
…………… 原則敷地内禁煙
- 上記以外の全ての施設
…………… 原則屋内禁煙
- 既存の小規模飲食店(下記条件あり)
…………… 経過措置により当面喫煙可能(要届出・標識)

- 条件① 2020年4月1日時点で既に営業していた飲食店
- 条件② 資本金が5000万円以下であること
- 条件③ 客席面積が100㎡以下であること



● 20歳未満は客、従業員ともに喫煙エリアへの立入禁止です。

● 喫煙可能な施設は、標識掲示が義務付けられます。

【標識例】



喫煙専用室



加熱式たばこ専用喫煙室



喫煙目的室



喫煙可能室

義務違反時には、罰則が適用されることがあります。

なぜたばこがやめられないの？

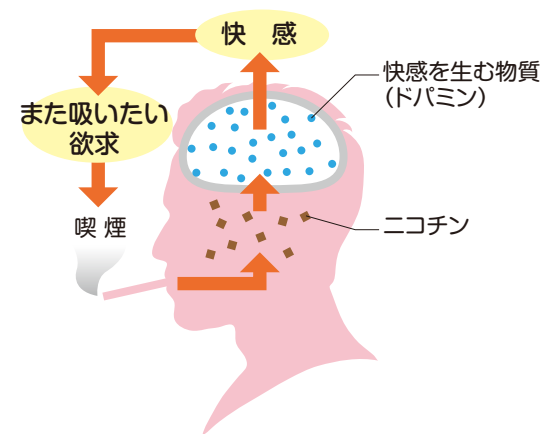
なかなかやめられない喫煙は、ニコチン依存症という病気です

「たばこは身体に悪いとわかっているのに、やめられない。」「禁煙に挑戦したけど、やめられなかった。」など…なぜ、たばこをやめられないのでしょうか。それは、たばこの煙に含まれるニコチンが、麻薬にも劣らない強い依存性を持つからです。そのため、現在では、禁煙習慣の本質は「ニコチン依存症」という、治療が必要な病であるとされています。では、たばこを吸うという行為が、どのようにして「ニコチン依存症」にまで至るのでしょうか。

たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質(ドーパミン)を放出させます。ドーパミンが放出されると、喫煙者は快感を味わいます。同時に、またもう一度吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の1本を吸って再び快感を得ても、さらに次の1本が欲しくなるという悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症(=喫煙習慣)です。

また、このニコチンを体に入れるために、一酸化炭素やタールなど、さらに多くの有害物質と一緒に取り込んでいるのです。

感染症を意志の力で治せないのと同じように、病気であるニコチン依存症を意志の力で治すのは難しいことです。最近では、禁煙治療が健康保険等で受けられるようになりました。ニコチン依存症は、お医者さんと一緒に治すことができるのです。



(参考資料)

喫煙と健康問題に関する検討会編：新版 喫煙と健康
保健同人社：258,2002

あなたのたばこ依存度を チェックしてみましょう

チェック項目	回答(得点)	得点
Q1 朝起きて、最初のたばこを吸うのは何分後?	5分以内(3)、6~30分(2)、 31~60分(1)、61分以降(0)	点
Q2 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか?	はい(1)、いいえ(0)	点
Q3 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい?	朝の最初の1本(1)、 その他の1本(0)	点
Q4 1日に何本吸いますか?	31本以上(3)、21~30本(2)、 11~20本(1)、10本以下(0)	点
Q5 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか?	はい(1)、いいえ(0)	点
Q6 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか?	はい(1)、いいえ(0)	点
合 計		点

判定

0~3点 依存度低い

あなたの「たばこ依存度」は低いです。そのため、やめたい気持ちが十分に固まっていればたばことサヨナラできるはずですよ。

4~6点 依存度中程度

たばこ依存の離脱症状が妨げとなって、過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチも有効ですよ。

7~10点 依存度高い

あなたの「たばこ依存度」はかなり進んでいます。たばこをやめるときには、禁断症状が強くなることを覚悟しましょう。でも、ニコチンガムやパッチを利用すれば、仕事などの日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組めます。

さあ、禁煙にチャレンジしてみようと思われたあなた!

次のどのタイプの禁煙に進みますか?

- お金をかけずに、まずは自力でという「自力禁煙タイプ」のあなたは

⇒10ページへ



- 禁煙治療に興味はあるけど病院に行く時間がないという「市販薬禁煙タイプ」のあなたは

⇒11ページへ



- 健康保険を使って禁煙治療に行きたい「禁煙外来タイプ」のあなたは

⇒12ページへ



あなたが自力禁煙タイプなら

今すぐ禁煙しよう!と思っている方に「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。禁煙の準備やたばこを吸いたくなかったときの対処法などを紹介します。

1. 禁煙開始日を設定しよう!

まずは禁煙を開始する日を決めます。例えば**何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日**がよいでしょう。カレンダーに○をつけたり**禁煙宣言書を作り、見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります**。また、自分の禁煙理由を書き出すことで、辛くなった時でも、初心に戻れます。

2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう!

禁煙開始後2~3日をピークに禁煙の離脱症状(禁断症状)が現れます。その後、個人差はありますが、症状は緩やかに10~14日ごろまで続きます。たばこを吸いたい気持ちは、長く続いても3~5分です。

吸いたい気持ちができたら、ご自分で書き出した対処法を実施し、効果を確かめます。効果がなければ、他の方法を考えて実施してみましょう。

たばこを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を置いておき、吸いたくなったら飲む

3. いつもと違う「ん?」という感覚を身につけよう

「いつの間にかまた火をつけていた」というようなことがないように、禁煙前に一度、意識的にたばこを吸う練習をしましょう。いつもと違う銘柄のたばこを吸ったり、たばこを持つ手を替えてみたりして「たばこを吸っている」という意識を持って吸ってみましょう。

あなたが市販薬禁煙タイプなら

つらいと思われがちな禁煙も禁煙補助薬を用いることで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙することができるようになります。**禁煙補助薬を利用すると、自力の禁煙に比べて3~4倍禁煙しやすくなる**という海外の報告があります。

一般医療用医薬品としてニコチンガムとニコチンパッチが薬局・薬店にて市販されています。これらの薬はニコチンを薬剤の形で補給することで、禁煙時のニコチン離脱症状をおさえ、ニコチン補給量を調節しながらニコチン依存から離脱するというものです。

●ニコチンガム

ニコチンガムは口腔粘膜からニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤です。

たばこを吸いたくなかった時に1回1個をかみ、離脱症状を抑制します。

ガムを速くかむと、ニコチンは口腔粘膜から吸収されずに唾液と一緒に胃に入ってしまいますので、1個を30~60分かけて、ゆっくりかむことがポイントです。



●ニコチンパッチ

ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬で、毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。ニコチンパッチは、ニコチンガムに比べて、義歯など歯の悪い人や接客関係の職業の人でも使いやすいです。



※上記以外の禁煙補助薬としては、禁煙外来で処方されるバレニクリンがあります。ニコチンを含まない飲み薬で、禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。

卒煙サポート薬局をお探しの方は、
こちらをチェック!



あなたが禁煙外来タイプなら

感染症を意志の力で治せないのと同じように、病気であるニコチン依存症を意志の力で治すのは難しいことです。一人で無理をせず、禁煙治療を受けることをお勧めします。禁煙治療は、禁煙外来を開設している医療機関で受けることができ、保険適用の場合、禁煙治療にかかる費用の総額(患者自己負担額)は、13,000～20,000円程度です。

●健康保険で禁煙治療を受けるための要件

禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があり、1回目の診察で医師が確認します。要件を満たさない場合でも、自由診療(自己負担)で禁煙治療を受けることができます。詳しくは医療機関におたずねください。

また、加熱式たばこの喫煙者も禁煙治療の対象(保険適用)となっています。

健康保険で禁煙治療を受けるための要件

- ①ニコチン依存症を診断するテスト(TDS)で5点以上
(13ページの表を参照してください)
- ②ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
(※)
- ③直ちに禁煙しようと考えている
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に文書で同意している

※35歳未満の方は200以下でも保険が適用される場合があります。

禁煙治療に保険が使える医療機関を
お探しの方は、こちらをチェック!

(受診の際は、事前に電話でご確認ください。)



【健康保険で禁煙治療が受けられる要件①について】

ニコチン依存症に係る スクリーニングテスト(TDS)

「はい」を1点、「いいえ」を0点(どちらでもない場合は0点)とし、合計点を計算します。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
Q1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか?		
Q2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか?		
Q3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?		
Q4 禁煙したり、本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか?(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のおかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
Q5 Q4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?		
Q6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?		
Q7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
Q8 タバコのために自分に精神的問題 ^(注) が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
Q9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか?		
Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか?		

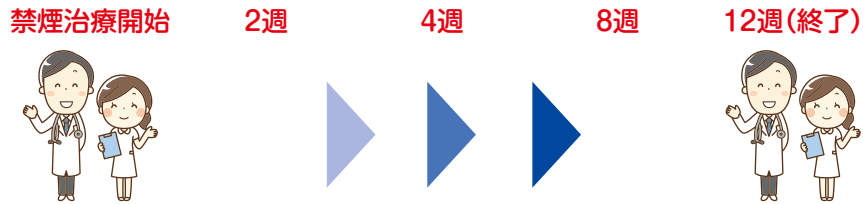
(注)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

日本循環器学会、日本肺がん学会、日本癌学会、日本呼吸器学会:禁煙治療のための標準手順書 第8版

3種類の禁煙治療の流れ

1. 標準的な禁煙治療プログラム

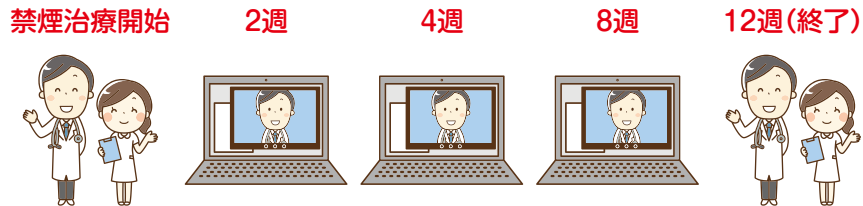
標準的な禁煙治療プログラムは、12週間に渡り計5回の外来診療により対面で禁煙治療を行います。



2. オンライン診療

上記プログラムの2回目～4回目をテレビ電話などオンラインで行い、初回と最終は対面で行います。呼気一酸化炭素濃度の測定は初回と最終のみで、喫煙状況の評価は2回目～4回目の自己申告と問診での聞き取りで行います。

2回目以降で処方する禁煙補助薬については、薬剤又は処方箋を患者さんに送付します。



3. 禁煙治療用アプリ及びCOチェッカーを用いた新治療法!

令和2年12月より、日本初の薬事承認を受けた「禁煙治療用アプリ」及び「COチェッカー(呼気一酸化炭素濃度測定器)」を使用し、禁煙治療ができるようになり、健康保険も適用されることになりました。

⇒詳しくは16・17ページを

《コラム》

呼気に含まれる一酸化炭素濃度をなぜ測定するの?

血液中のヘモグロビンは酸素と結びついて全身に酸素を運ぶ役割をしていますが、一酸化炭素は酸素に比べて200倍以上もヘモグロビンと結びつきやすい性質を持っています。このため一酸化炭素があるとヘモグロビンは酸素と結びつくことができず、血液の酸素運搬能力が低下してしまい、酸素不足に陥ります。これが一酸化炭素中毒です。

一酸化炭素はたばこの煙にも1%から3%ほど含まれており、ニコチン・タールとともに、たばこから発生する有害物質の代表的なものとして、「たばこの三害」と呼ばれています。

喫煙本数が増えれば、呼気一酸化炭素濃度は上昇します。

喫煙レベル(喫煙本数換算)	呼気一酸化炭素濃度(ppm)
ノンスモーカー(0本)	0~7
ライトスモーカー(14本以下)	8~14
ミドルスモーカー(15~24本以下)	15~25
ヘビースモーカー(25~34本以下)	25~34
超ヘビースモーカー(35本以上)	35以上

大気汚染に係る環境基準の上限値は10ppmです。喫煙していると、大気汚染のひどい地域に住んでいるのと同じような状況になります。

禁煙治療アプリ及び

COチェッカーを用いた新しい禁煙治療法!!

（導入の背景）

従来の禁煙治療の流れは、12週間の間に計5回の外来診療により対面で禁煙治療を行ってききましたが、治療日と治療日の合間である半月から1か月の間、喫煙したくなる思いを抑えられるかは、受診者でした。

こうしたことから、2020年12月より「禁煙治療アプリ及びCOチェッカー」が保険適用となりました。「禁煙治療アプリ及びCOチェッカー」は患者アプリ、医師アプリ、COチェッカーで構成され、バレニクリンによる禁煙治療と並行して、診察以外の時間も禁煙をサポートします。

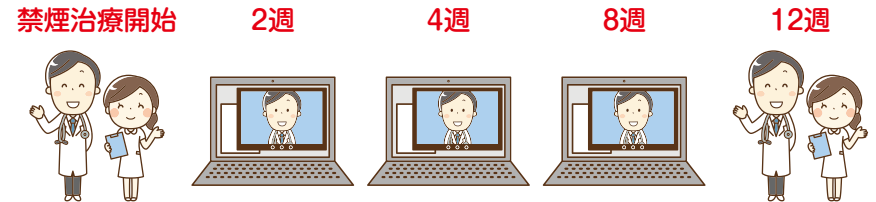


「禁煙治療アプリ及びCOチェッカー」の場合、12週間・計5回の診療と補助薬の処方に加えて、患者が自宅において呼気中一酸化炭素濃度を測定するCOチェッカーと禁煙アプリを処方します。患者はスマートフォンなどの端末に禁煙アプリをインストールします。患者がCOチェッカーで測定した呼気中一酸化炭素濃度は、アプリの中に自動で記録されます。

禁煙アプリ治療の流れ

2021年4月1日から、この禁煙治療アプリを利用すると、2週目から8週目までの診療がオンラインで受けられるようになり、さらに禁煙治療後の12週間も禁煙治療アプリを使い続けることが可能となりました。

これにより、禁煙治療後の再喫煙のリスクを抑えることが期待できます。



さらに12週間継続 24週



さらに、禁煙継続の効果を高める機能として、禁煙治療アプリの「ナースコール」があります。患者がたばこを吸いたくなった時、この「ナースコール」を押すと、「どうして吸いたくなったのですか?」「つらいですね」と共感してくれます。さらに「ガムを噛みましょう」といった具体的な行動をアドバイスしてくれます。このようにして、孤独になりがちな患者に対して喫煙衝動や離脱症状を乗り切る手助けをしてくれます。



私はこうしてたばこをやめました!

●わたしの禁煙体験談 ペンネーム「カンパン」さん

(1)きっかけ、理由

- ・年齢が30近くなり、健康のために早くやめようと思った。
- ・前職を退職することが決まり、節約のためにやめようと思った。

(2)禁煙の苦労

- ・4回目の禁煙で今に至る。その前の半年間で3回試みたが、2日以上続かず…
- ・人によって吸いたくなる場面が違うが、自分はお酒を飲む時に一番欲していたため、飲みに行くとアウトだった。

(3)成功した要因

- ・4回目の禁煙前に、たまたまインターネットで見つけた禁煙体験記を読んだ。
- ・そこには禁煙後1日ごとに現れるプラスの効果が書かれていて、モチベーションの維持につながった。
- ・禁煙体験記を読んで、自分の中で喫煙を正当化していた理由が崩れた。
 - 喫煙はストレス解消になるから無理にやめる必要はない ×
 - 喫煙で体内の血管が収縮し逆にストレスがかかっている ○ など
- ・以上を基に、喫煙には何一つメリットがないと自覚した瞬間、タバコを吸いたいと思わなくなった。そこからやめることが苦にならなくなり、1日1日と禁煙期間が伸びる度に現れるプラスの効果を楽しめるようになった。

(4)禁煙後

- ・喫煙期間はトレーニングをする気にならなかったが、やめてからランニングを始めて今も続けている。喫煙していた20代の頃より体力に自信がついた。もう2度とタバコを吸いたいと思わない。

「禁煙川柳」～北九州市職員から熱い一句

エクモより エクボを見たいよ、禁煙で
 席着いた あなたが思うより くつせえわ!
 もう一度 さあもう一度 もう一度
 脳梗塞 動かぬ恐怖で タバコやめ
 ケムに巻き ケムに巻かれて ケムを止(や)め
 見つめよう 未来を煙に 巻かないで
 コロナ明け たばこ買う金 貯めて旅行
 息切れが… これつてもしや COPD?
 もう一本 踏みとどまれば もう一步
 懐かしき ケムリのかほり 今や不快
 嗜みは 履き違えては 迷惑に
 じじくちやい このひとことで やめました
 もったいない 煙吸うだけ 五百円

禁煙で 五百円貯金 絶好調
 五百円 節約効果 それ以上
 伝えたい 若き自分に 吸わないで
 もうやめて あなたの胸が 叫んでる
 肺がんと 言われて嘆く 愚かさよ
 一利なし やめてよかった いやマジで
 タイムマシン あったら伝える やめときな
 煙吸い 金と命を 吸い取られ
 喫煙所 蜜を求めて 三蜜に!!
 愛煙家 喫煙はあり? オンライン
 リモートで 気にせず喫煙 いつ禁煙
 前方に喫煙者 無の呼吸で 全集中!!
 コロナ禍で マスク常用 脱喫煙

禁煙宣言書

私は、現在たばこを吸っていますが

____年 ____月 ____日をもって

禁煙することをここに宣言します。

禁煙宣言者

上記禁煙宣言者の禁煙が成功するよう暖かく見守ることをここに約束します。

____年 ____月 ____日

禁煙見守り人氏名

たばこの煙のない店

北九州市では受動喫煙防止対策として、たばこの煙のない飲食店を「きたきゅう健康づくり応援店」として、北九州市のホームページに掲載しています。

きたきゅう健康づくり応援店とは？

(1) 栄養成分表示の店

(2) ヘルシーメニューの店 ……次のいずれかのメニューを提供し、表示している。

食塩控えめメニュー

バランスメニュー

ちゃんと野菜メニュー

(3) 減塩に関する取り組みの店 ……次のいずれかに取り組んでいる。

減塩食品取扱の店

食塩控えめオーダー

(4) 健康・食育情報提供の店

(5) 個別対応の店 ……次のいずれかに対応している。

摂食機能に応じた対応

アレルギーに対応

(6) たばこの煙のない店 (受動喫煙防止協力)



●店舗一覧はこちら

きたきゅう健康づくり応援店

検索



問合せ先

北九州市保健福祉局健康推進課

TEL.(093)582-2018