

印刷けんぽ

ニュース No.174

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成28年11月24日発行

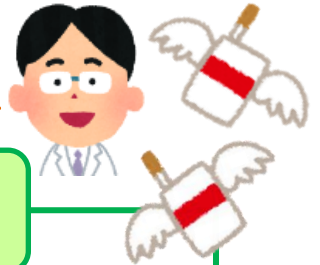


<http://www.insatukenpo.or.jp>

● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

禁煙失敗あるあるを克服したい!

大丈夫!
きっとできますよ♪



<その1>
1本だけと思って吸ってしまった...

<このように対処>

- タバコに関連するものが目に触れないようにしましょう。
 - ・ライターや灰皿、タスポ等を処分する。
 - ・タバコの自販機に近寄らない。
- タバコを吸いたくなる行動を避けましょう。
 - ・コーヒー+タバコが習慣の人はお茶に変えてみる。



<その2>
飲食店で吸ってしまった...

<このように対処>

- 禁煙を開始してしばらくの間は飲み会を避けましょう。



- 飲食店は全面禁煙や禁煙席のあるお店を選びましょう。

<その3>
体重増加が気になる...

<このように対処>

- 禁煙者の約8割に2~3kgの体重増加がみられますが、まずは禁煙の継続を優先し、体重増加対策は、禁煙開始から1カ月程度経ってからにしましょう。
- 口さみしいときはシュガーレスガム等やり過ごしましょう。※食べすぎには注意!
- ニコチンガムやパッチを使うと体重増加の軽減が期待できます。



【特別編】

「煙が出ないタバコ」は安心して吸っていいよね?



「煙が出ないタバコ」も、依存性があり、発がん物質を含んでいるため、**健康を害したり、受動喫煙の恐れ**があるとされています。



「煙が出ないタバコ」には様々な種類があり、体への影響については研究段階ですので、安心できないと考えられます。

吸いたい気持ちをやり過ごすには、**3分我慢**しましょう!

タバコを吸いたい気持ちは、**3分**で治まると言われています。

がんばってー♡



深呼吸をする



歯磨きをする



冷たい水・熱いお茶を飲む



体を動かす



うがいをする



応援してくれるサポーターをお願いする

注目!

ニコチンは3日で体から出ていくと言われているので、**3日間が山**です。

その後1週間、1か月と禁煙期間を伸ばしていきましょう!

保健師・管理栄養士による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
まずは、お気軽に電話またはメールでご連絡ください!
【お問合せ先】保健推進課(内線 506~508)
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



- ・定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
 - ・職場で健康づくりやメンタルヘルス、健診結果の見方、禁煙等の講演をしてほしい
 - ・自分や家族の健康で気になることがある
 - ・健康的なダイエットにチャレンジしたい!
- などなど



