

サポート教材「禁煙宣言！ 諫早 No Smoking（相撲横綱）」

成人期

～たばこをやめたい人への応援プログラムです。～

市民アンケートの結果によると、喫煙をやめたいと思った人の割合は7割です。

そこで喫煙者の割合を減らす、途中で喫煙しても、挫折することなく、再度挑戦する環境を整え継続的に支援するために、作成しました。



【対象】成人

【内容】

やめる方法：最短コースは1年！

禁煙宣言申し込み書を登録すると「禁煙宣言カード」を発行。申し込みをされると、前頭（役についていない幕内力士）から、3ヶ月ごとに小結・関脇・大関・横綱と「昇進」。横綱にまで昇進した際には、「祝：横綱昇進」が待っています

健康福祉まつりで表彰！（現在3人のかたが表彰され、20人のかたが挑戦しています）

〇さん(女性) 六五歳 西栄田町
主人の喫煙のせいで、
気管支が悪くなりま
した。何回頼んでも
やめてくれなかったけど、これができて、主治
医の治療を受けやめることができました



Sさん(女性)四二歳 堂崎町
止めることを決心しました！
しかし、時々吸いたい衝動が
わいてきて押さえるのが大
変です。たばこ班に電話相談し、現在止めつつけて半
年経過しました。すいぶん楽になりました。



Iさん(男性)五〇歳 多良見町
禁煙をして、初めて、食べ物の
おいしさがわかるようになった
した。
しかし職場が変わって、誘われ、
つい吸ってしまいました。また、禁煙にチャレンジ
する準備をしています。何度もチャレンジできるの
が、いいですね。



【たばこ班からのメッセージ】

たばこをやめたい人は、決心し行動に移せるような、何かがあることを望んでおられます。その何かになると思い作成しました。たばこをやめるためのお薬も開発されています。

禁煙宣言カードは、禁煙を挫折する機会ともなる宴会などでアピールする際に使用できます。