

掲示物「喫煙室からのメッセージ」

成人期

～市内の喫煙場所に、たばこに関する正しい知識を掲示し、
禁煙に関心をもつ喫煙者を増やします。～

【対象】成人

ニコチン依存度を自己診断してみよう

	0点	1点	2点	3点
たばこの本数（1日）	10本	11～20本	21～30本	31本以上
起床時からたばこを吸うまでの時間	1時間	30分	5分	5分以下
たばこがもっともがまんしにくいのは？	右記以外	朝1番のたばこ		
午前と午後の本数どちらが多い	午後	午前中		
禁じられた場所での禁煙を困難と感じる	いいえ	はい		
病気など体調の悪い時でもたばこを吸う	いいえ	はい		

判定基準 3点以内ーやめやすい 4～6点ーふつう 7点以上やめにくい



へえええ

【掲示内容】

- * 禁煙に取り組んでいる医療機関一覧
- * **喫煙者におこる肺の変化**
- * **身近な禁煙メリット**
- * **ニコチン依存度チェック**
- * **禁煙すころく** . . .

ほか（A3サイズ）随時情報を更新

禁煙するにもいろいろな方法があるのでですね

事業所 50代男性
職場の喫煙者がずいぶん減りました。ハピースモーカーの同僚が、医院を受診して止めた事に、喫煙者が勇気づけられましたね。

禁煙は個人の意志
と思っていました。
依存症なんですね。

Kさん 70歳 多良見町舟津
元自治会長
私が自治会長の時に、公民館
禁煙化に取り組みました。手
はじめに、公民館に掲示し、
禁煙の普及啓発をしました。

たばこの不始末による火災が多いことから、消防団への掲示を依頼しました。

【たばこ班からのメッセージ】

たばこが悪いことを百も承知の喫煙者の皆さん。

ここでは禁煙方法を中心に紹介しました。喫煙場所を、禁煙に関心をもつ場所にしてみませんか？