

「禁煙力」を高めるための方法

意志

薬剤

カウンセリング

脱メタバコ支援マニュアル

大阪府立健康科学センター
のホームページで公開

はじめに

第Ⅰ部 メタボリックシンドローム対策に禁煙は必須!

1. 喫煙は動脈硬化を促進する独立した要因
2. 喫煙とメタボリックシンドローム・糖尿病との密接な関係
3. 禁煙による健康面と経済面のダブル効果
4. 禁煙後の体重増加と検査値への影響

第Ⅱ部 特定健診・特定保健指導における禁煙支援の取り組み

1. 禁煙についての情報提供
2. 禁煙をテーマとした動機づけ支援・積極的支援
3. 減量をテーマとした動機づけ・積極的支援における禁煙の情報提供



大阪府医師会 生活習慣病予防リーフレット

【目的】

- 日常診療や健診の場で活用できる配布用教材の作成

【特徴】

1. メタボに限定していない
2. まず禁煙、そして食事と運動
3. 簡易な自己チェックが可能（食事、運動）

【作成および配布状況】

- 2009年5月完成
- 府医にて30万部印刷、64地区医師会に2500部ずつ配布

府医健康づくり推進委員会の2008年度事業として作成

大阪府立健康科学センターのホームページで公開

生活習慣病予防のコツを教えます！

あなたは本当に大丈夫？

メタボ“じゃないからといって安心してはいけません！”

まず禁煙、そして食事と運動

タバコを吸わない人も肺の癌に要注意！

大阪府医師会

生活習慣病予防のための「一無、二少、三多」

一無 禁煙

二少 少食

三多 多歩

喫煙は万病の元

メタボや糖尿病にも関係

最近では、喫煙するとメタボや糖尿病にもかかりやすくなることわかってきました。また、喫煙とメタボが重なると動脈硬化がさらに進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気にかかりやすくなります。また、喫煙しなくても周りのタバコの煙を吸われることにより、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの病気にかかりやすくなることがわかってきました。

喫煙本数	メタボ率
非喫煙者	1.00
1~20 本/日	1.14
21~30 本/日	1.45
31 本以上/日	1.59

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」やめられます