

# ※禁煙協力薬局の表示



# ❖ 禁煙1か月目の手紙

\_\_\_\_\_様

お返事ありがとうございました。  
1か月間頑張りましたね！ 大変嬉しく思います。

禁煙を始めると、身の回りに少しずつ変化が起きていきます。  
例えば、朝の目覚めがよくなったり、食事がおいしく感じられたり…。  
あなたは、どんな効果を感じていますか？

『セルフヘルプガイド』P27の禁煙の効果とP28の自信の度合い（禁煙後1か月）を  
チェックしてみることをお勧めします。

さて、禁煙も板についてきた頃だと思います。身体的な禁断症状はそれほど気にならなくなり  
ますが、周囲にはさまざまな誘惑が待っています。  
その誘惑に負けないように、これからの1か月間もまた新たな気持ちで頑張りましょう！

ところで、「吸いたい」気持ちは以前より減ってきていますか？  
突如として湧き起こる「吸いたい」という気持ちには、次の方法を参考に対処しましょう。

- 深呼吸をする
- 冷たい水やお茶を飲む
- 散歩や体操などの軽い運動をする
- 糖分の少ないガムや干し昆布などを噛む
- 噛む

さらに、周囲の誘惑には次のようにしてみましょう。

- タバコが吸いたくなる場所を避ける（飲み屋、パチンコ店など）
- 喫煙者に近づかない
- タバコを吸わない人の横に座る
- タバコから話題をそらせる など



### 「初心忘るべからず」

ここでもう一度、禁煙する理由を確認し、この調子で禁煙を続けましょう！

応援しています。  
いつでも声をかけてください。  
☎ 603-8306

盛岡市保健所 健康推進課  
成人保健担当 後藤・小川

