

※九州大学は2019年9月1日より敷地内全面禁煙になりました！

禁煙支援 卒煙(そつえん)Qプログラム

プログラム参加へのご案内

このプログラムは、九州大学の学生および職員対象の禁煙を目的とする個別健康支援プログラムです。「卒煙(そつえん)」とは、皆さん自身が強制されることなく積極的に禁煙にとり組み、喫煙習慣を卒業するという意味です。私たちは皆さんの卒煙に向けて支援し、健康づくりを応援します。

プログラムは、以下のような内容です。

- 検査・測定
 - ・ ニコチン依存症スクリーニングテスト、ニコチン依存度指数調査
 - ・ 呼気中 CO 濃度、呼吸機能(6~7回)
 - ・ 体重、血圧(週1回)
- ニコチン置換療法(ニコチンパッチを使用します)
 - ・ 禁煙開始 1~6週 ニコチネルパッチ 20
 - ・ 7~8週 ニコチネルパッチ 10
- 面談
 - ・ 週1回

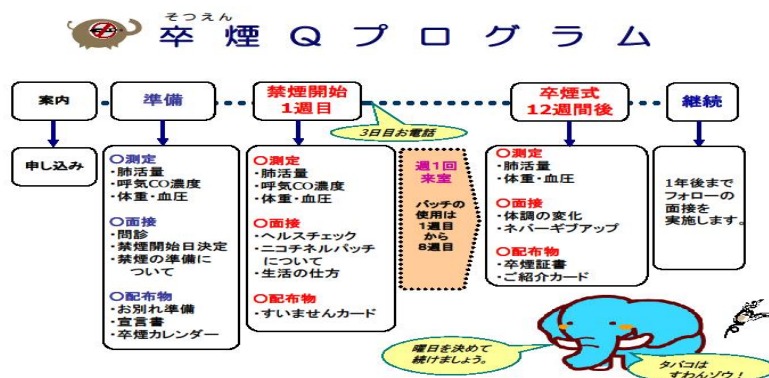
期間は、開始からおよそ3か月間(13週間程度)を予定しています。いずれも皆さんの都合の良い時間に、週1回キャンパスライフ・健康支援センターに来室してもらって、測定や検査を行います。所要時間は、約30分程度です。下記プログラムの流れを参照してください。

このプログラムで得られた測定結果などは解析して、皆さんの健康管理に役立てています。

また、他の大学等と共有するために集団の情報を学会や学会誌などに発表することがありますが、個人の情報として公開されるようなことはありません。

このプログラムは、途中でいつでも中断することができます。また不参加の場合も、皆さんに不利益が及ぶことはありません。安心してご利用ください。

代表者 キャンパスライフ・健康支援センター 眞崎 義憲



参加を希望される方へ

参加を希望される方は、最寄りのキャンパスライフ・健康支援センターに電話にて連絡していただくか、直接お越しください。ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください。皆さんの参加をお待ちしています！

※分室によってプログラム実施期間は異なりますので、お尋ねください。

【問い合わせ先】

伊都地区センター	本部相談室	092-802-5881 (内線90-5881)
伊都地区ウエスト	伊都ウエストゾーン分室	092-802-3297 (内線90-3297)
病院地区(馬出地区)	病院分室	092-642-6889 (内線91-6889)
筑紫地区	筑紫分室	092-583-8431 (内線93-8431)
大橋地区	大橋分室	092-553-4581 (内線95-4581)