

禁煙支援 卒煙 Q プログラムのご案内

そつえん

あなたも卒煙、しませんか？

九州大学では、学生・職員の禁煙を支援する「卒煙 Q プログラム」を実施しています。「卒煙」とは、皆さん自身が強制されることなく積極的に禁煙に取り組み、喫煙習慣を卒業するという意味です。皆さんの卒煙に向けて支援し、健康づくりを応援します。

まずはあなたのニコチン依存度をチェック

起床後何分で最初の喫煙をしますか

- 61分以後 (0) 31~60分 (1)
 6~30分 (2) 5分以内(3)

禁煙の場所で喫煙を我慢することが難しいですか

- いいえ(0) はい(1)

1日の喫煙の中で、どの時間帯がいちばんやめにくいですか

- 朝最初の1分(1) その他(0)

1日何本吸いますか

- 10本以下(0) 11~20本(1)
 21~30本(2) 31本以上(3)

他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか

- いいえ(0) はい(1)

病気でほとんど寝ている時でも喫煙しますか

- いいえ(0) はい(1)

()内の数字の合計点 _____ 点

FTND (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) Heatherton, 1991)

たばこをやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気のせいです

チェック結果はいかがでしたか？6点以上の方はニコチン依存度が高いといえます。ニコチン依存症とは、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感(離脱症状)を覚え、喫煙を繰り返してしまう病気です。



禁煙補助薬で禁煙しやすく

禁煙補助薬を利用することで、ニコチン切れによる離脱症状が抑えられ、比較的楽に禁煙することができます。

「卒煙 Q プログラム」では、禁煙治療薬に加えて、長年の喫煙習慣から脱却するための工夫やアドバイスを行っています。

他の方法で禁煙したい方は

医療機関(禁煙外来)で相談する
 全国禁煙外来・禁煙クリニック →
 保険診療には条件があります
 医療機関でお尋ねください



薬局で相談する
 福岡県卒煙サポート薬局 →
 薬剤師が相談に応じます



卒煙 Q プログラムに参加しませんか？

プログラムは下記の内容で行っています。参加を希望される方、興味のある方はキャンパスライフ・健康支援センター各地区までお気軽にご連絡ください。

【内容】

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
 体重・血圧 (週 1 回)

ニコチン置換療法

依存度に応じてニコチンパッチを使用

面談 (週 1 回)

行動面や心理面のサポート

【期間】 12 週間

【場所】 キャンパスライフ・健康支援センター各地区