

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日から6月6日は「禁煙週間」



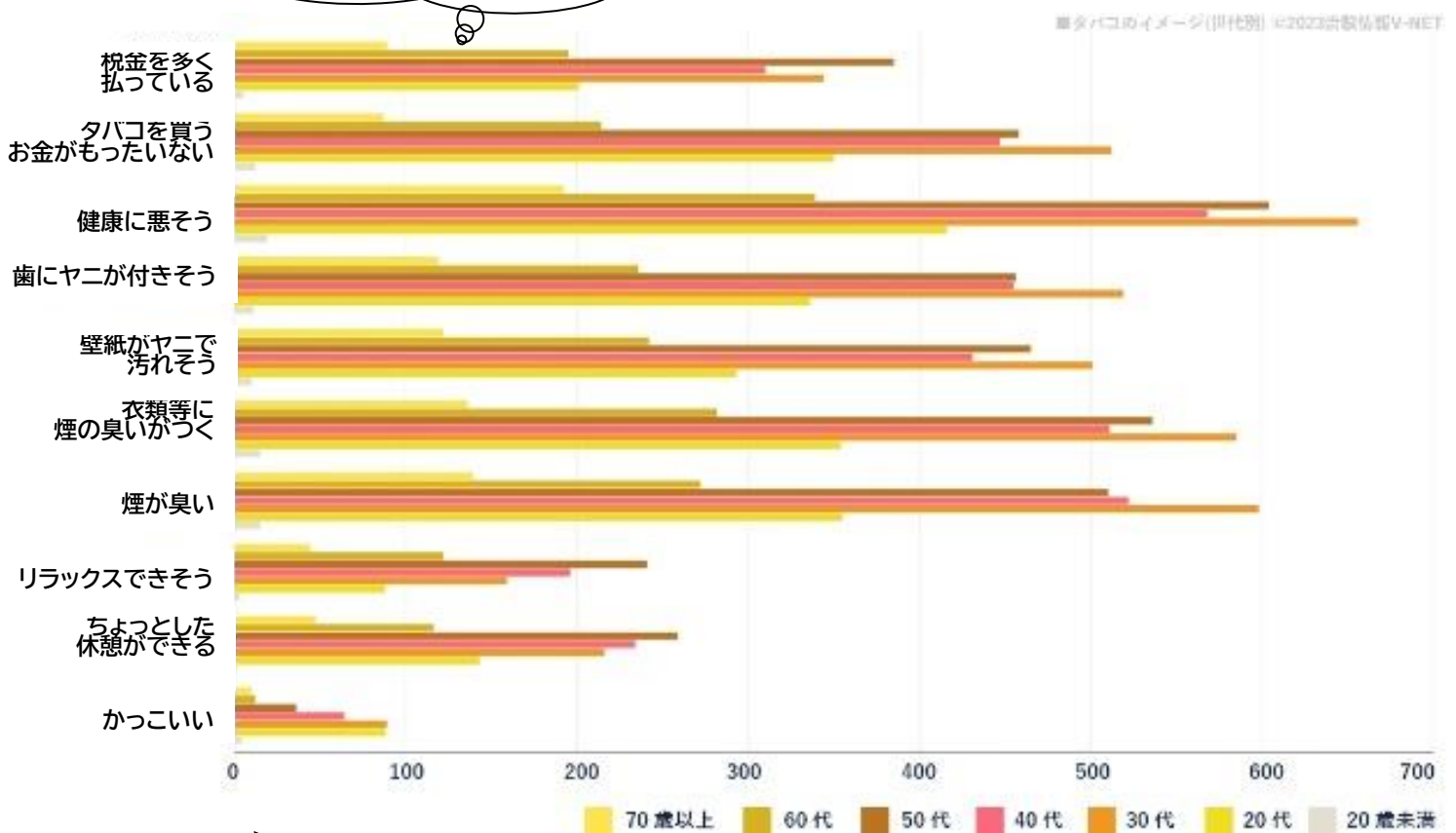
禁煙週間のテーマ

“Unmasking the Appeal:

Exposing Industry Tactics on Tobacco and Nicotine Products.”

➡ 魅力の暴露: タバコとニコチン製品に対する業界の戦術の暴露

タバコのイメージは？



タバコはカッコいい!?興味があったから吸い始めたらやめられない…。
やめられないが、肩身が狭い…。
今はタバコに対するイメージは老若男女問わずネガティブなイメージへ変化しています。

問題



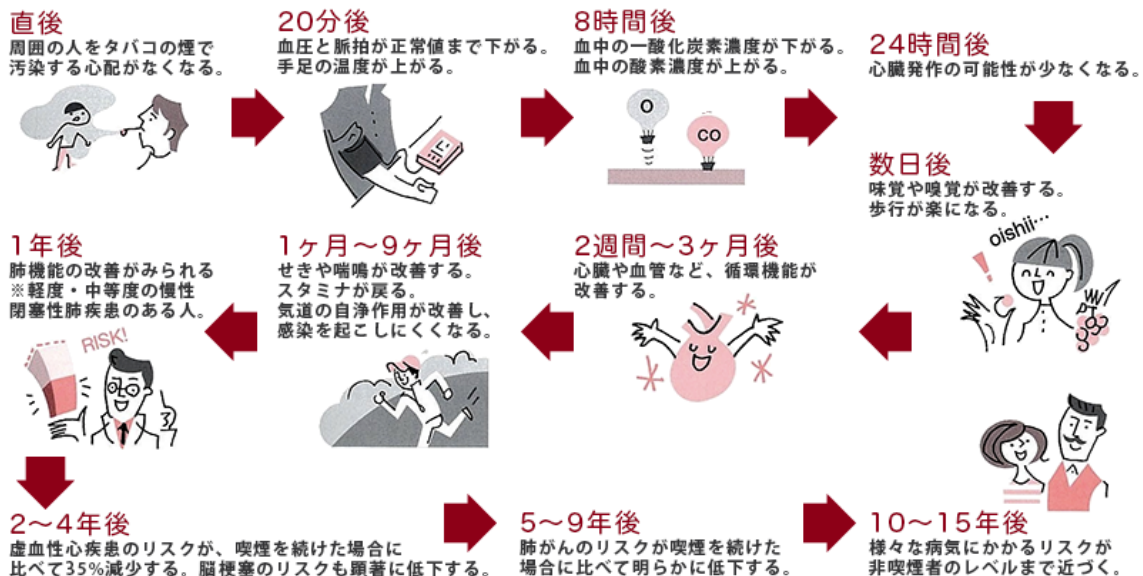
禁煙の効果があるのは何歳まで？

①40歳 ②60歳 ③80歳 ④何歳からでも

出典元

禁煙による健康改善

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>



禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。

ニコチン切れで「イライラ」したり、家族から毎日のように「たばこ臭い」「煙たいからベランダで吸って」などと非難されるストレスがなくなって「禁煙したら家庭内がなごやかになった」と話す禁煙成功者もいます。

答え



④ 何歳からでも効果あり

☆禁煙された方に禁煙を決意した一番の理由を伺うと「健康に良くないから」が圧倒的に多くなっています。また「どのような方法で禁煙に成功しましたか？」と伺うと多くの方が「強い意志」と回答されます。たばこがやめられないのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存が原因です。禁煙外来を活用しましょう！

