

やっぱり健康でなくっちゃ

飛脚の 元氣道

このコーナーでは、社員の「元氣」を後押すためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

あなたのニコチン依存度をチェック

質 問	回 答	得 点
1.起床後、何分くらいで最初のたばこを吸いますか？	5分以内	3点
	6～30分	2点
	31～60分	1点
	61分以上	0点
2.図書館や映画館など、喫煙できない場所で禁煙することが難しいですか？	はい	1点
	いいえ	0点
3.1日の中でどの時間帯のたばこをやめることに、一番未練を感じますか？	目覚めの1本	1点
	それ以外	0点
4.1日にたばこを何本吸いますか？	31本以上	3点
	21～30本	2点
	11～20本	1点
	10本以下	0点
5.目覚めてから2～3時間以内に吸う本数の方が、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	はい	1点
	いいえ	0点
6.病気でほとんど寝ている時でも、たばこを吸いますか？	はい	1点
	いいえ	0点

(「ファガストロームたばこ依存度テスト」による)

結果判定

得 点	ニコチン依存度	コ メ ン ト
0～2点	低い	禁煙しやすいタイプですが、習慣性依存が強い可能性もあります。
3～6点	普通	平均的なレベルです。禁煙後1週間くらいは禁断症状があるかもしれません。
7～10点	高い	依存度が高いです。禁断症状が強く出る可能性もありますので、禁煙外来受診や禁煙補助剤の使用をお勧めします。

* 詳しくは健康保険組合のホームページ「たばこ特集」をご覧ください。たばこに関する疑問や禁煙方法などを載せています。
(アドレス <http://www.kenpo.gr.jp/sgh/special/01/index.html>)

「たばこは嗜好品だから吸う・吸わないは個人の自由」と言われていたのは昔のこと。
今や、たばこをやめられない人は「ニコチン依存症」という病気として、保険診療による治療が受けられる時代になりました。
がんや心筋梗塞、脳卒中などの原因になると実証されているたばこを、あなたはそれでも吸い続けますか？



たばこについて
考えてみましょう

★喫煙マナーを守りましょう

たばこの煙には、**主流煙**(喫煙者がフィルターを通して吸う煙)と、**副流煙**(たばこの火のついた部分から立ち上る煙)があるのはご存じでしょうか。副流煙はフィルターを通さず空気中に漂いますので、主流煙よりも有害物質が多く含まれています。たばこを吸わない人でも、近くでたばこを吸っている人の煙を吸うことで、喫煙者と同じ健康被害を引き起こされるのです(これを受動喫煙といいます)。たばこを吸う人と吸わない人が気持ちよく過ごすためには、ちよつとした気配りが大切です。

◆妊婦や子どもたちの周りでは吸わない

◆歩きながらのたばこはやめる

◆火のついてるたばこを灰皿などに放置しない

◆吸い殻の後始末をきちんとする



10歩目