

服薬13週目～

- ・12週間の服薬を終える。
- ・服薬を終えても、タバコを吸いたいとは思わなかった！
- ・ただ時々、タバコを吸っている夢をみたり、タバコの煙を嗅いだときに吸っている感覚を思い出すことがあり、誘惑のようだった。



★とちぎ健康21協力店は「禁煙・分煙」を推進しています★

禁煙を続けるうえで大切なのは周りの環境です！禁煙・分煙のお店を選ぶなど、誘惑から身を遠ざける工夫や周りの人の協力が大切です。



みんなで空気がキレイなお店を利用して、楽しく、美味しく、健康づくりを始めませんか。

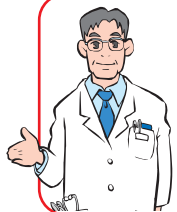
とちぎ健康21協力店の一覧は、栃木県のホームページでご覧になれます。
(<http://www.pref.tochigi.lg.jp/>)

現在（禁煙開始3年目）

今は、お店で「禁煙席、喫煙席どちらが良いですか？」と聞かれて「禁煙席」と答えるのがチョットした楽しみです！それに、以前は出かけると喫煙場所を探してイライラしていましたが、そんな必要もなくなりました。もともと運動は好きで続けていたのですが、タバコをやめてから体力が続くようになった気がします。



禁煙も運動も自分ひとりで頑張らないで、家族や友人、職場の人などに協力してもらいましょう。
「とちぎ健康21協力店」など、みなさんの健康づくりをサポートしてくれるところを上手に利用してみましよう！



問い合わせ先

保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094
県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323
県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 栃木県県南健康福祉センター

発行 栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3094 

「とちぎ健康21協力店」から発信します！
健康情報 NO.28

「あなたにもできる！禁煙と運動」

(H24.10)

健康に大きく影響している「運動」「食事」「喫煙」。あなたは気にしていますか？

健康情報No28では、あなたにも出来る「禁煙」と「運動」の方法を紹介します。

★★ 禁煙・運動サクセスストーリー ★★

★Aさんのプロフィール★

年齢：50代 喫煙歴：約30年

1日あたりの喫煙本数：40～60本

禁煙方法：禁煙外来へ通院

飲む禁煙補助薬（バレニクリン）を服用

3年前に禁煙に成功！



禁煙開始1日目

・“禁煙外来”で医師より「最初の1週間は、薬を飲みながら自由にタバコを吸っていいよ。」と言われ、気持ちが楽になる。

・禁煙補助薬の服薬を開始。（12週間続ける）



服薬8日目

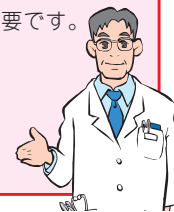
・8日目の朝からタバコをやめる。不思議とタバコを吸いたいと思わなかった!!

・禁煙手帳をつけ始めると、体調の変化を実感するようになった。

・定期受診の時の医師や看護師のフォローも続ける力になった。

★飲む禁煙補助薬（バレニクリン）の効果★ ※医師の処方が必要です。

タバコを吸いたい気持ちを抑える、タバコを美味しいと感じにくくする、禁煙によるニコチン依存の離脱症状（イライラなど）を軽くする



わたしは禁煙と合わせてウォーキングをしていました！



～Aさんも実践した～ ウォーキング★

「週に○回」や「○分歩く」と決めず、まずは気持ちを楽しんで歩いてみましょう！



ポイントを押さえてもっと効果的に☆

- ・胸を張って視線は遠くに
- ・腕は前後に大きく振る
- ・歩幅を大きくかかとから着地

歩き始めて10分ほどすると脂肪が燃え始めます☆

「もっと体を動かしてみよう！」と思った方は、スポーツクラブを利用してみてもいかがですか？

「とちぎ健康21協力店」のスポーツクラブを紹介します☆

協力店名	住所	電話番号
アネックススポーツクラブ	壬生町安塚1166	0282-86-5552
加圧トレーニングジム Top Fit	小山市駅南町3-2-23	0285-29-0066
上三川いきいきプラザ	上三川町上蒲生127-1	0285-57-0211
トータルフィットネスサポート	宇都宮市御幸ヶ原62-5 東ビル1階	028-611-1670
加圧スタジオ823峰スタジオ	宇都宮市東宿郷6-3-12	028-666-5723
加圧スタジオ824陽南通りスタジオ	宇都宮市陽南3-5-19	028-666-8243

※「とちぎ健康21協力店」のスポーツクラブは、禁煙・分煙に取り組み、健康に関する情報を提供しています。 (平成24年8月末日現在)

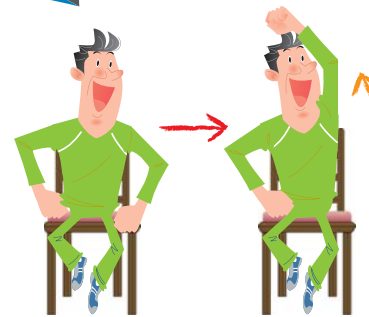
★運動でリフレッシュ★

運動は、こころと体のリフレッシュに効果バツグンです！
家事や仕事の合間にチョット取り入れてみませんか？
もちろん禁煙をしている方にも、運動はオススメです！



～空いている時間ですぐにできる～ リフレッシュ健康運動★

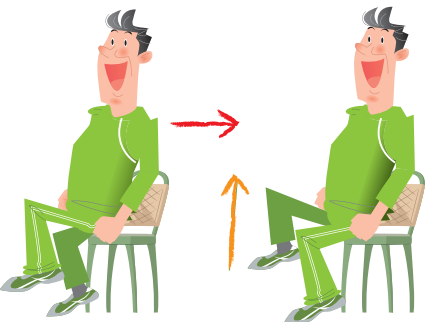
腰まわりのストレッチ



- ①椅子に深く座り、右手で椅子を握る。
- ②左手を上にあげ、体を右に倒す。
- ③反対側も同様に行う。

足上げ運動

椅子に座ったまま片足ずつ足を上げる。
●背筋を伸ばしてやりましょう
●テレビを見ながらでもOK



筋力アップ効果☆
筋力アップで脂肪が燃えやすい体に！

「とちぎ健康21協力店」は、メニューにエネルギーや塩分の表示がされていたり、店内が禁煙になっているなどの健康に配慮した環境づくりに取り組むお店として栃木県に登録されたお店（飲食店、スーパー、美容室、スポーツクラブなど）です。

★運動は無理せず自分のペースでやりましょう！
★水分補給もお忘れなく！

