

徳山薬剤師会【会報】チャレンジ！禁煙

周南市が実施した平成24年度の生活習慣調査(※1)では、喫煙者の約2人に1人が子どものいるところでたばこを吸っていることが分かりました。

市では、健康づくり計画「のびのび、はつらつ、いきいき周南21」の中で、以下の重点目標を掲げ、取り組んでいます。

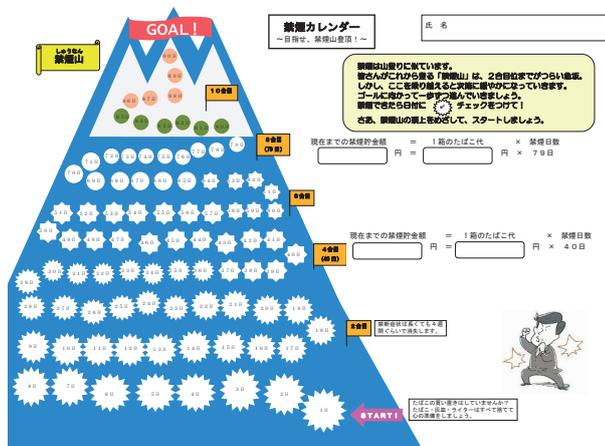
- ① たばこの害を知ろう
- ② 未成年者は、たばこを吸わない
- ③ 禁煙したい人がやめるための支援を受けられるようにしよう
- ④ 受動喫煙防止を推進しよう



中でも、禁煙を望む人が“いつでも・どこでも・だれでも(※2)”禁煙のチャレンジに取り組めるよう平成26年度から「しゅうなん禁煙チャレンジ」を始めました。

【ホームページ】 <http://www.city.shunan.lg.jp/section/kenkoso/jigyoku/kinnen.html>

チャレンジの方法は2種類。予め決められた日(平成27年度は8月1日スタート)から一斉にチャレンジをはじめ「みんなで一斉チャレンジ!」と、自分が思い立った時に禁煙カレンダーをダウンロードしてチャレンジする「いつでもチャレンジ!」です。



「みんなで一斉チャレンジ!」では、メールやファクスで保健師や管理栄養士の支援を受けたり、禁煙カレンダーにチェックをしながら禁煙の達成を目指します。

平成26年度は39名が参加し、内4名が約3か月間の禁煙に成功しました。

今年度からは、新たに「禁煙チャレンジ～妊産婦さん&ファミリーコース」を設け、妊娠、出産を機に禁煙に取り組む、パパやママ、ご家族を応援します。

その他にも、健康増進課では、個別面談による禁煙相談もお受けしています。

禁煙は難しいと諦めないで、チャレンジの輪を広げていきましょう。

※1)「子どもの食と元気づくり事業」の中で、小学5年生、中学2年生の希望者に調査を実施しました。

※2)「しゅうなんスマートライフチャレンジ」の合言葉。市は、禁煙チャレンジをはじめ市民の皆さんが気軽に取り組める8つのチャレンジをご紹介します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

周南市健康増進課
☎(0834)22-8553