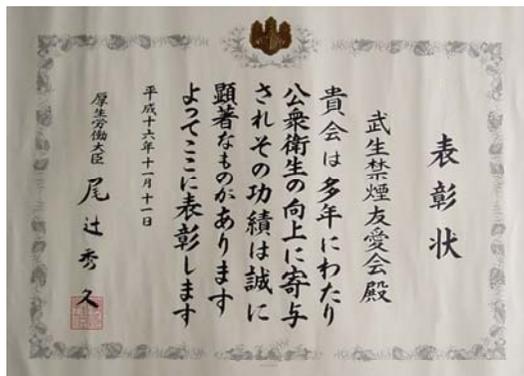


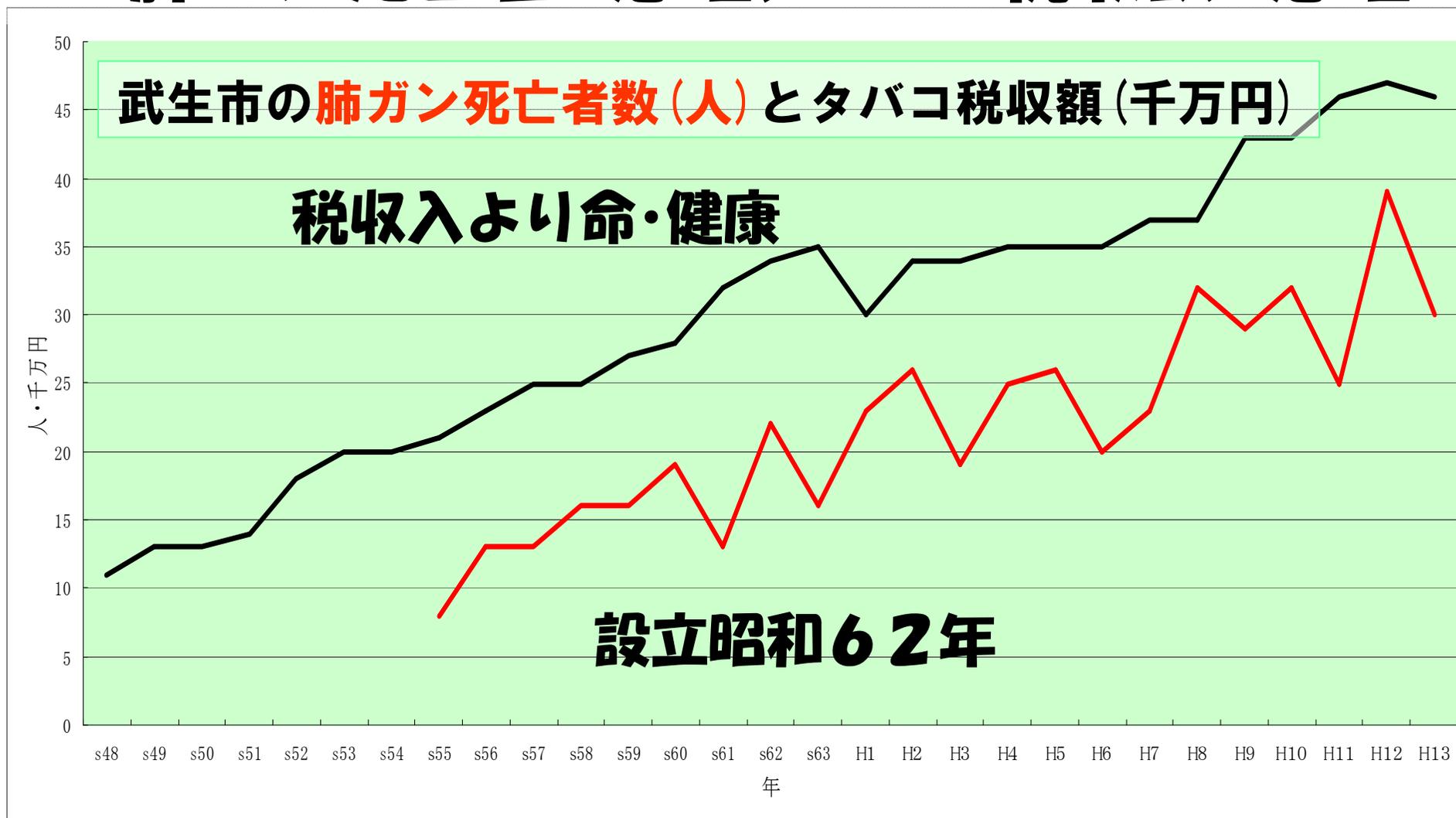
武生禁煙友愛会の活動報告



1. あゆみ(平成元年～)
2. (子ども・大人)講演会
3. (教員) 教具「まいるド君」
4. (小中生)禁煙作品コンクール
5. (病院)禁煙ポスター展示
- 6.(喫煙者)禁煙相談・サポート
- 7.(社会)新聞投書、要望活動

平成16年秋 厚生大臣賞受賞

1.1 肺ガン死亡者が急増、タバコ税収額も急増



「肺ガンで死亡」を減らそうと昭和62年武生市の「禁煙教室」がスタートした。
それを支援しようと「アドバイザー」が、その禁煙成功者らと「会」を作った

1.2 まず禁煙しやすい、更に無煙社会にしたい

禁煙アドバイザーの会 s.62 市の肺ガン急増対策

禁煙友の会 1989 (H1) 「禁煙教室」の受講生が恩返し

武生禁煙友愛会

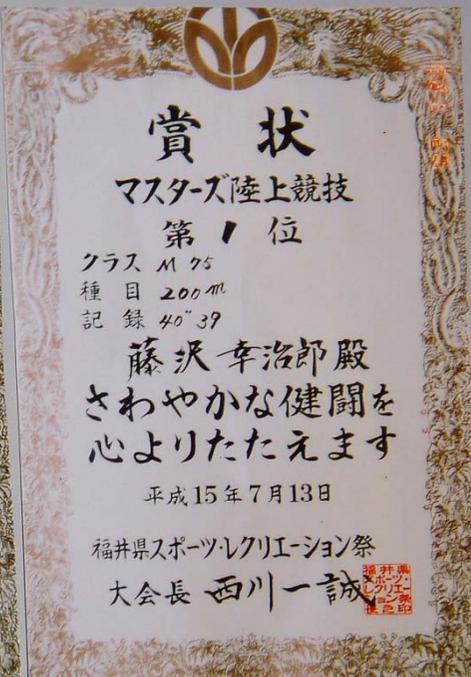
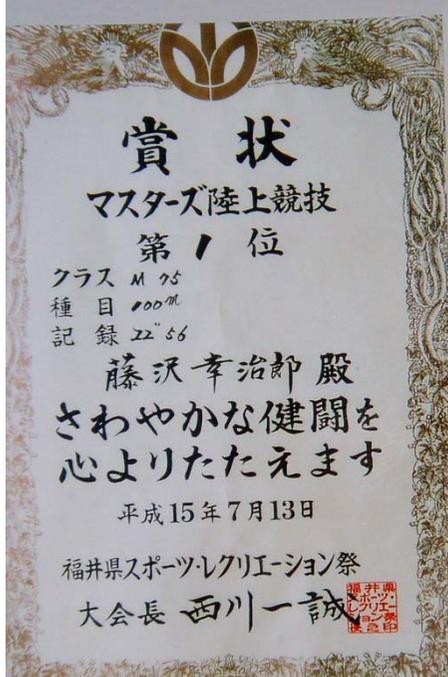
平成六年二つの会が合同して誕生



1.3 禁煙法被 (マラソン・国際交流)



禁煙法被を
着て
アピールや
交歓・交流



2.1 「喫煙者の夫をみとって」長谷

- ・何を言いたいのかと
お思いでしょう。
- ・それは
タバコを吸うと、
肺気腫という
治らない
病気になる
ということです。

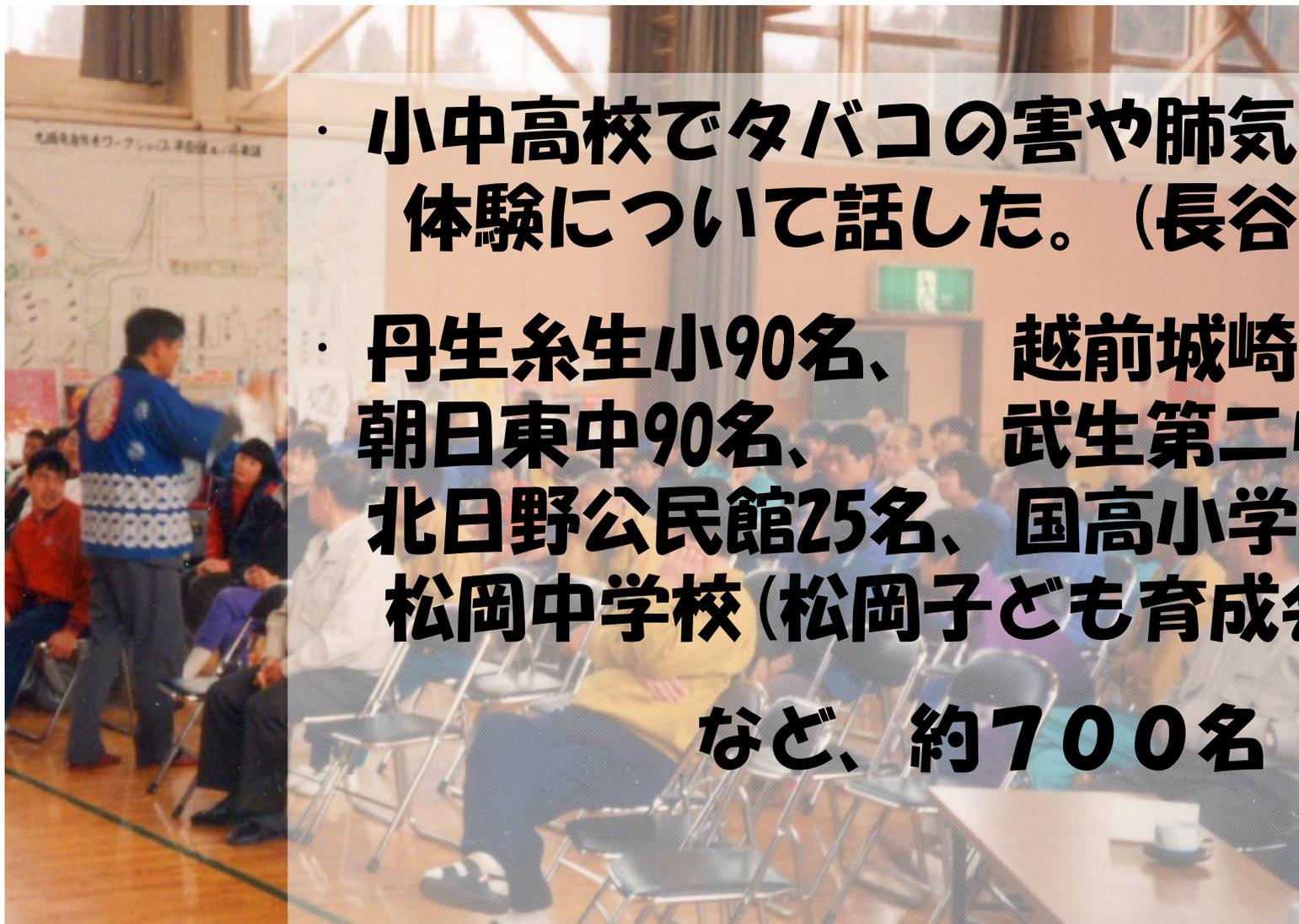


2.2 禁煙講演活動（長谷・土田）

・ 小中高校でタバコの害や肺気腫の看護体験について話した。（長谷、土田）

・ 丹生糸生小90名、越前城崎小35名、
朝日東中90名、武生第二中200名、
北日野公民館25名、国高小学校90名、
松岡中学校（松岡子ども育成会）200名

など、約700名



2.2 まず、歯に出るタバコの害

ニコチンは 依存症を作り、血管を細め血液を流れにくくする



喫煙で歯が抜ける」は世界の常識



血管収縮

- 細胞は酸素不足
- 血管は傷つき、コレステロールがたまりやすい
- まず、40〜50歳代で歯肉がダメになり、**歯周病で歯が抜ける。**
- さらに**バージャー病に**

3.1 直接喫煙の教具 まいるド君

丹南保健福祉センター
と提携して
教具作成講習会開催
H17/3/3
約80名参加

煙はボトル(肺)の
水を
黄色く染める



4.1 武生禁煙作品コンクール

小・中学生にポスター、絵本、標語、メッセージの
4部門で募集、 例年900～1500人応募



4.2 武生禁煙作品 コンクール表彰式

武生市長賞ら百余名



5.1 禁煙作品の病院での展示

六医療機関等で展示

待合室のテレビの横で
語りかけ (池端病院)



禁煙作品が六病院等で一年間展示



池端病院



中村病院



岩堀医院



加藤医院



相木病院



林病院



「ここに展示した絵は子供たちが禁煙推進運動のために製作したものです。私たちは、未来を願う子供たちの為、喫煙をやめましょう」

5.2 中村病院・岩堀医院での展示



5.3 林病院での展示



ここに展示した絵は、
市内の子供たちが禁煙
推進運動のために製作
したものです。

「ここに展示
した絵は子供
たちが禁煙推
進運動のため
に製作したも
のです。私た
ちは、未来を
願う子供たち
の為、喫煙を
やめましょ



5.4 相木病院・加藤医院での展示

禁煙コンクール優秀作から
選出して一年間展示



6.1 禁煙相談・サポート



測定して禁煙促す

- 喫煙指数
- CO測定
- ニコチン依存度

禁煙のコツや

良さを話す

(飯田会長・役員)

健康増進課主催の各地区健康診断や健康祭で開設

6.2

喫煙指数の出し方(未成年補正)

$$= \text{一日喫煙本数} \times \text{喫煙年数}$$

未成年者には喫煙年数を補正(土田試案)

{ 高校生×5, 中学生×10, 小学生×15 }

- 400 タバコの害毒が十分蓄積、
女性に病気発生の危険。
歯ぐき黒変、歯周病起きやすい。
- 600 肺ガンや狭心症、循環器障害等の大病になりやすい。
- 800 肺ガン、肺気腫心臓病など致命的で重大な大病に
大変なりやすい。ものすごく危険なレベル。

6.3 タバコは 治療できる病気

ニコチン依存

ニコチン代替療法

心理的依存

新しい生活習慣に

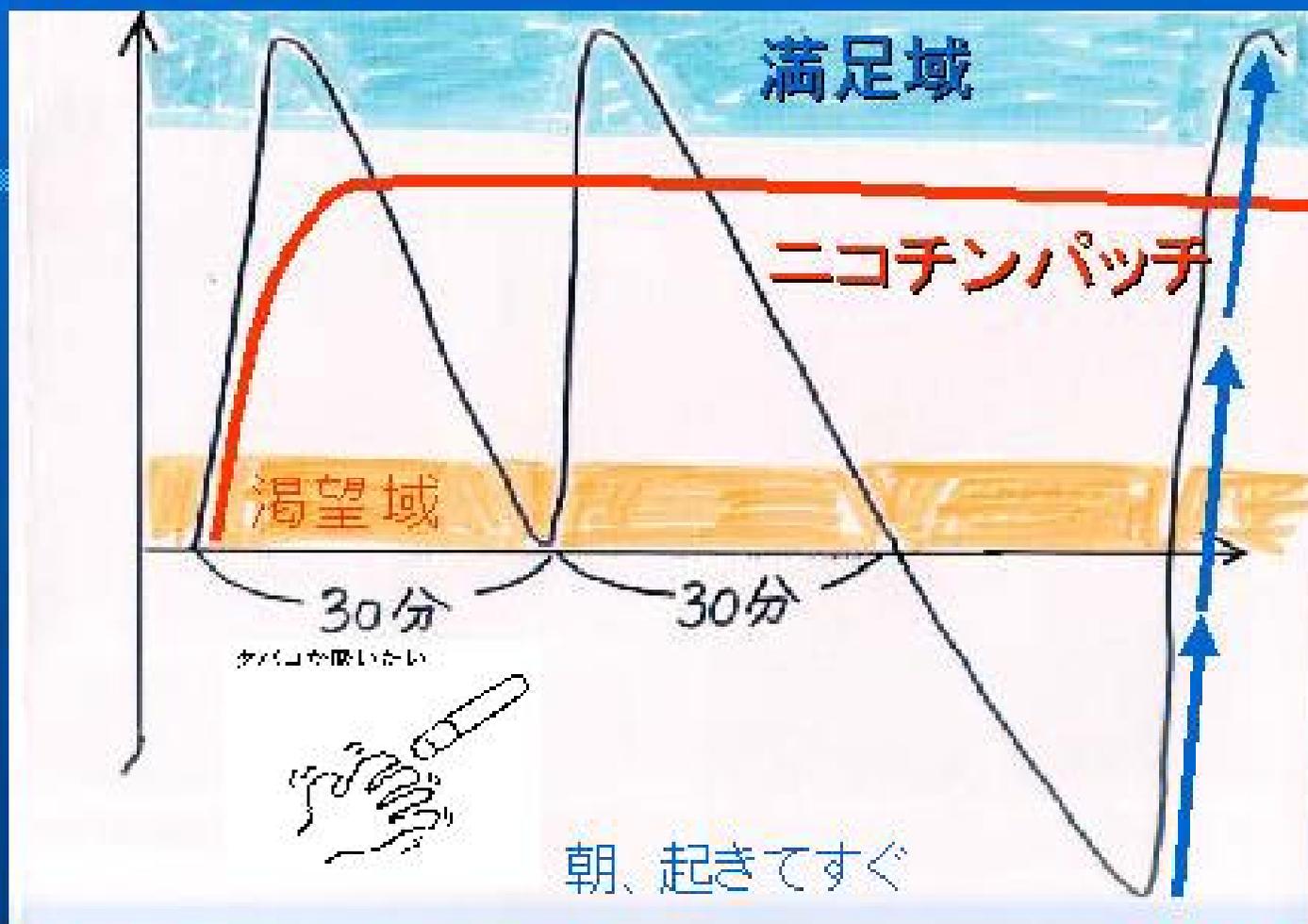


タバコを
吸いたくなったら
ガムを
かんだり
禁煙パッチを
皮膚に
はる。

冷水やお茶を
のむ
軽く運動する
痛み刺激で
気をまぎらわす
宴会・喫煙所を
避ける

6.4 ニコチンパッチをはると吸いたくなくなる

ニコチン血中濃度



起床後
吸いたい
と思ったら
はり、
夜
ねる前には
はがす

成功率
7割

6.5 禁煙に役立つ日常生活の工夫は？

- 1) **冷たい氷や熱い茶**を利用する
- 2) **痛み刺激**で気をまぎらわせる
- 3) **歯ブラシ**など、**禁煙グッズ**を使う
- 4) **体を動かす**
- 5) **野菜を多食する**
- 6) **酒席は2週間さける**
- 7) **タバコの煙に近寄らない**
(喫茶店、パチンコ、喫煙所)
- 8) **気楽な気持ちで禁煙を延ばしていく**



6.6 受動喫煙防止法ができて、、 夫の喫煙を気遣う ⇒ 受動喫煙が心配だ



7.1 禁煙タクシーが28台 実現！

- ・ 1/16 丹南タクシー組合に禁煙の要請
- ・ 3/28 武生地区20台, 鯖江地区8台が、
つまり68台中28台の禁煙タクシーが実現
車屋上とドアに禁煙表示やマーク付き

県内では敦賀の京阪タクシーにつぐもの

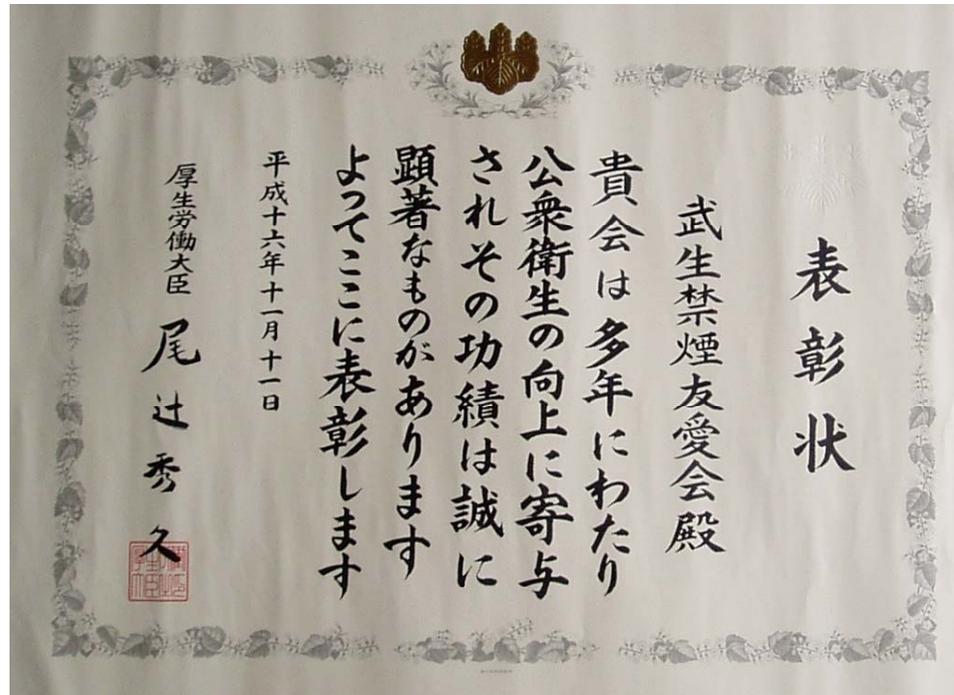


タバコ規制枠組み条約発効記念集会



本会の活動をアピール

武生禁煙友愛会 厚生労働大臣の表彰を受ける



平成16年11月11日
地域環境全国大会(奈
良)
で本会が表彰



今年度の取り組み

- ①各学校へ展示の状況を知らせ、禁煙作品コンクールへの意欲を高めたい。
- ②「禁煙へのお誘い」をもっと呼びかけ禁煙に取り組む人を増やし、支援したい。
- ③病院・医院だけでなく、**歯科医院**にも展示してもらえるよう努力したい。