



＼ 気軽に、身近に行ける場所! ／

福岡市健康づくりサポートセンターの 禁煙教室 & 禁煙サポート

禁煙したい! その気持ちがあれば十分です



1 STUDY & TRY!

構えは不要、少しでもその気があれば、ウェルカム！
あなたの肺は何歳ですか？



福岡市健康づくりサポートセンターの禁煙教室へようこそ！

福岡市健康づくりサポートセンターでは、3つの「できる！」で大好評の禁煙教室を開催しています。その3つとはコレ！

- 気軽に参加できる！ 仲間もできる！
- すぐ相談できる！

さら・に！

スタッフが禁煙を3カ月サポート！

「定期的に届くウレシイ励ましと、実践的なアドバイスが効くんです〜！」と参加者の声。さあ、タバコのない人生を楽しみに待ちながら、まずは教室をほんの少し、のぞいてみましょう。

吸う本数ではわからない！
体内に取り込む有害物質の量は
「吸い方」で変わるのだ！

タバコに含まれている有害物質は、200種以上。まずはどのくらい有害物質を体内に取り込んでいるのか、呼気一酸化炭素濃度を測定します。



一酸化炭素濃度測定器「スモーカーライザー」を使います。大きく息を吸い込んで15秒間息を止めてから、ゆ〜っくりと息を吹き込みます。

それから、肺年齢も測定！これで肺年齢と実年齢の差がわかるのです。



これが肺年齢測定器「ハイ・チェッカー」。

年齢、身長、性別を入力したら測定準備完了。鼻をつまみマウスピースを1cmほどしっかりくわえて、強く！早く！息を吐き出します!!

あなたのタバコへの思いも
ずばっと測定しちゃいます

- 朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか
 30分以内 30分後
- 喫煙が禁じられている場所でタバコをがまんすることが難しいですか
- 1日の中でいつどのようなときのタバコが最もやめにくいと思いますか
 朝起きた時、目覚めの1本 それ以外
- かぜで寝ているときもタバコを吸いますか

そしてもう一つ！、あなたの禁煙自信度もチェックしてみましょう

次の場面で、タバコを吸わない自信はどのくらいですか？ 5点満点で評価してみましょう。

- 朝、目が覚めたとき
- イライラするとき
- 食前、食事中、食後
- 手持ちぶさたのとき
- 電車やバスを待つ時間
- 飲酒中
- 会議中
- 夜寝る前
- タバコを勧められたとき

禁煙が進むにつれて点数が上がれば、自信もアップしますよ〜。



2 STUDY & TRY!

ツライばかりじゃ続かない……

いいことたくさん、タバコのない暮らし



▶ タバコのない生活なんて……。いやいや、待てよ？ 吸わないことで得られるものも案外……。♡

それはまずお金！タバコ税に消費税……。これから先、喫煙者にいいニュースはない！と言っても過言ではないでしょう。1箱430円のタバコを1日1箱なら1年で156,950円、2箱なら313,900円！

それに時間の節約にもなります。1日に1箱吸う人が1本吸うのに5分かけているなら、1年で25日間の時間がまるまるフリータイムになるなんて！

さあ、浮いたお金と時間、何に使おうかなあ、なんて妄想する間だけでもタバコを忘れられそうじゃないですか。

でも一番大事なのはやっぱり体の変化。毎分毎秒のしかかる「タバコレス」の辛さを、こんなすごろくで乗り越えてみたら……？



ただし、これらは
たった一本で
全て失われるっ！

教室の中で出合った
「効く！」ことば

禁煙は
何度もトライして
上手くなるよ！



短い禁煙を
繰り返して
禁煙成功する方が
多いです

「今すぐ禁煙する気はない」「ちょっと興味があって……」などまだ禁煙スタートラインに立ってない方へ。ちょっと考えてみてください。失敗して何か損することはありますか？禁煙をとっても大変なことに感じていませんか？ちょっと教室をのぞいてみませんか？



3 STUDY & TRY!

ひとりじゃないってこんなにも心強い!

福岡市健康づくりサポートセンターは医師・保健師で手厚くサポートします!

みんなで
応援します!!
禁煙の輪!



ドクター三村と保健師

とある日のメールをのぞいてみると
そこに禁煙成功のカギが……

差出人:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2013年12月21日土曜日

禁煙教室へご参加、ありがとうございます。今日から約3カ月、アドバイスをお送りします。タバコをやめることを決めたあなたへ。これからタバコを吸わない生活に向けて準備をしましょう。

あなたの人生にとって、タバコとはどんなものですか?タバコをやめようと思った動機、やめるためにできることを考えてみましょう。

差出人:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2014年1月6日月曜日

今まではあまり意識せずに吸っていたタバコ。いつ、どこで、どんな気持ちで何本吸ったのかを記録してみましょう。吸いなくなったら、そのつど記録。あなたの禁煙パターンが見えてきます。

また、タバコの買い置きはやめましょう。灰皿やライターも処分。手元に喫煙道具を置かないことはあなたの禁煙を大きくサポートしてくれます。

サヨナラ、タバコ!
まずは道具から
ですね!



差出人:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2014年2月7日金曜日

禁煙するメリットを書き出してみましょう。

例えば、口臭やタバコ臭がなくなる、火の始末の心配がいらなくなる、目覚めがさわやかになる、呼吸が楽になる、肩こりがなくなる、肌の調子が良くなる、胃腸の調子がよくなる、咳やたんが止まる、周囲に不快感を与える心配がない、などなど。

差出人:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2014年2月21日金曜日

タバコを吸いなくなったら、まずは禁煙しようと思ったきっかけを思い出してみましょう。そしてすぐにできる具体的な対処法を三つ考えておきましょう。

例えば、深呼吸をする、冷たい水や熱いお茶を飲む、ミントタブレット、シュガーレスガム、昆布などを食べる、体を動かす、歯を磨く、ツボを押すなど、準備しておくといいですよ。



差出人:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2014年1月24日金曜日

いざというとき助けてくれそうな人はいますか?例えば禁煙に成功した友人なら、心強い味方になってくれるかもしれません。もちろん誰にもナイショで始めてもいいです。

また禁煙を続けられるような楽しい目標があると禁煙へのチャレンジにつながります。禁煙貯金、「吸ったつもり」貯金もオススメです。

3カ月間
がんばりましたね
あとひといきです!!



差出人:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2014年3月15日土曜日

少しずつ春の訪れを感じる頃ですがいかがお過ごしでしょうか。調子はいかがですか?本日も禁煙アドバイスをお送りします。

禁煙教室より3カ月となりました。今回でアドバイスは終了となりますが、お困りのことなどお気軽にご相談ください。スタッフ一同、これからも●●様の健康づくりを応援しております!

宛先:福岡市健康づくりサポートセンター禁煙教室
送信日:2014年3月17日月曜日

喫煙期間50年、とうとう禁煙しました!

2013年12月12日、クリニックで禁煙外来受診。以後1週間後、2週間後、1カ月後、と通いました。念を入れ今月下旬に最後の受診をします。禁煙日は1月20日、一服も吸っていません。

今でも吸いたいこともあります。特に食事の後。まだ油断はできませんが、今の状態であれば継続できるでしょう。いろいろありがとうございました!

編集後記

気楽に参加できると好評いただいている今回ご紹介した禁煙教室。福岡市健康づくりサポートセンターでは禁煙治療は行なっていませんが、教室受講後も電話やメールなどのサポートが特長です。今までやめたくてもやめられなかった方、今すぐやめようとは思っていないけど話だけでもという方も是非ご参加ください。禁煙のコツをつかんで、きれいな空気生活へ。

各教室のごあんない 7月～9月

要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございましたので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
禁煙教室 (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易的な肺年齢の測定。	日 7/26(土)、9/27(土) 14時～16時 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方 	ニコニコペース健康教室 大濠公園でスポーツドクターと一緒に、脈拍を測りながら楽しく歩く。※最初と最後に血圧測定あり。	日 ①7/19(土)②8/16(土)③9/20(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2,000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方 
1日糖尿病教室 糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。	日 ①7/19(土)②8/23(土)③9/20(土) 9時45分～16時 ¥1,000円 (同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	ヘルシースクール 健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の結果に応じて指導します。	日 ①7/6(日)②7/27(日)③8/10(日)④8/24(日)⑤9/14(日)⑥9/28(日) 14時～16時 ¥無料 対 よかドック30を受診して健康の保持に興味がある方
歯周病予防教室 (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。	日 ①7/27(日)②8/31(日)③9/28(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方 (18歳以上)	楽しくおいしく高血圧予防食 (体験教室) 食事講習と料理教室を通して、毎日の食生活で即実践できるように、適塩で各人に合ったバランスのよい食を学ぶ。	日 7/11(金)、9/27(土) 10時～13時30分 ¥1,000円 対 高血圧の方、高血圧予防を考える方 
やせナイト塾 (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につける。実技、講義など。	日 ①7/3～24②8/7～9/4(※8/14は休講)③9/11～10/2の各木曜日、4講座1セット 19時～21時 ¥1,000円 (4講座) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方 (18歳以上) 		

総合健診のごあんない 7月～9月

要予約

託児可能 (500円) ※

対 対象者 ¥ 利用料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要	実施日・受付時間
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円	<input type="checkbox"/> 土曜・日曜・祝日……9時～10時 <input type="checkbox"/> 水曜日……18時～19時
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円	
胃がん検診	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円	総合健診カレンダー 7月 日 月 火 水 木 金 土 . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 . . 8月 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 9月 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥1,800円	
乳がん検診	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥1,300円 (40歳代)、1,000円 (50歳以上) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに女性スタッフが対応。 	
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円	
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円	
結核・肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。	

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

(※) 託児日についてはお問い合わせください。

ここにこルーム50分教室のごあんない

あいいふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！
予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

- 対 対象者
- ¥ 利用料金
- 日 開催日や時間など

当日OK！予約がいらない！1回3000円教室

はじめてエアロ

音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。日①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

かんたんエアロ

体力づくりを目的とし、どなたでも参加できるシンプルな動きで構成。エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。日①月曜14:30②水曜11:10③金曜19:40④土曜13:30

脂肪燃焼エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。日土曜14:30

ステップエアロ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビクダンスエクササイズ。日水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばします。日水曜10:10

ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛えます。日水曜13:30

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。
注1)初回は簡単な問診票をご記入いただけます。少し早目にお越しください。注2)レッスン開始から10分経過した場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。
注3)幼児室の都合により託児ができない日がありますので、電話でご確認ください。

ご要望にお応えして誕生しました！新しい教室です

ベビーサークル 要予約

お母さんとベビーの体操教室。発育に合わせ、運動発達を促進、スキンシップを深める。対10カ月～2歳6カ月までのお子さんと保護者
¥500円 日火曜10:10

ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。対首が座った4カ月～1歳6カ月までのお子さんと保護者 日1,000円
¥7/13(日)、8/10(日)、9/14(日)12:30

はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。
¥500円 日木曜14:30

1回500円教室(部予約制)

シニアの生活体力アップ体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。日火曜11:10

ここにこ教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし骨・筋肉の作り方理論と実技。日火曜13:30

1回500円教室(部予約制)

シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。
日月曜11:10

たるんだお腹に 簡単筋トレ

有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防も。
日木曜13:30

スタイルアップ教室

(託児可能(500円、要予約))
体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。日木曜11:00



キッズ体操教室

要予約
運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。日土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1～3年生)

ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラックスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。日金曜①10:10②18:40

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

 **092-751-2806**

受付時間/9時～17時

福岡市健康づくりサポートセンター
(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいいふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

ホームページは
ここから!



「あいいふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター、それに婦人会館と一緒にいる複合施設です。「あいいふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。

