

禁煙サポートプログラムのご案内

健康で快適なキャンパスライフ実現のため、保健管理センターでは禁煙をサポートする無料プログラムを実施しています。
禁煙に挑戦したい方、これまで禁煙に失敗した方も、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか？
当センターで提供しているサービスは以下です。

✓ ニコチンパッチの無料提供

ニコチンパッチは、禁煙を続けるために役立つ補助薬です。特に禁煙開始時の辛い症状（イライラ・集中力低下など）を和らげる効果があります。

【対象】

- 全ての学生、教職員
- 禁煙を希望し、サポートプログラムに参加する方

✓ ニコチン依存度スクリーニングテスト

ご自身のニコチン依存度を確認できる簡単なテストを実施しています。

「すぐにタバコを吸いたくなる」「吸わないと落ち着かない」
といった症状がある方は、ニコチン依存の可能性が高いかもしれません。

✓ 禁煙治療に関する問診（個別相談）

スタッフが禁煙治療の流れや禁煙のコツについて詳しく説明します。

「過去に何度も禁煙に失敗した」「一人で禁煙するのは不安」など、どんな悩みも
ご相談ください。上記のテスト結果も参考にして、一人一人に合った禁煙方法を
一緒に考えます。

✓ 禁煙宣言書の記入

禁煙の第一歩として、「禁煙宣言書」に名前と日付を記入していただきます。
「いつから禁煙するのか」を明確にすることで、より強い意志を持って禁煙に
取り組みます。センターでは、宣言をした方をしっかりサポートします。

✓ 禁煙日記帳の配布

禁煙を続けるためには、自分の状況を記録し、把握することが大切です。
日々の禁煙状況や気持ちの変化を書き込むことで、自分の頑張りを振り返ることができ
ます。また、記録をもとにスタッフがアドバイスをを行い、よりスムーズに禁煙できるよ
うサポートします。

✓ 禁煙を続けるコツの説明

禁煙を成功させるためには、「タバコを吸いたくなった時にどうするか」を知る
ことが重要です。保健管理センターでは、禁煙を続けるための具体的なコツを
お伝えしています。例えば・・・

- タバコを吸いたくなったらガムを噛む・深呼吸をする
- 周囲の人に「禁煙中」と伝えて協力してもらう
- うまくいかない時は一人で悩まず相談する

禁煙サポートプログラムへの参加は無料です。
少しでも「禁煙を考えている」「挑戦してみたい！」という方は、
お気軽に保健管理センターまでお越しください。
あなたの禁煙を、私たちが全力でサポートします。

