



3カ月でたばこから卒業 市看護職員がサポート 『IKOMA 卒煙サポート』を始めます -ふるさと生駒応援寄附金を活用-

生駒市は、たばこをやめたいけどやめられない人のために「IKOMA 卒煙サポート」を6月11日(火)から始めます。これは、参加者が日々の喫煙状況や体調などを、インターネットシステム「禁煙サポートプログラム」(PHC 株式会社 本社東京都港区)を利用して入力し、市健康課の看護師や保健師(卒煙支え隊)がその内容に応じサポートを行うもので、たばこをやめたい人を3カ月で卒煙成功に導くことを目的としています。

実施にあたっては、ふるさと生駒応援寄附金「受動喫煙防止の先進的なまち・いこまをつくるコース」で集まった寄附金を活用します。

■ 「IKOMA 卒煙サポート」

卒煙が難しい理由は、ニコチンが麻薬にも匹敵するほど高い依存性が原因であり、ニコチン依存から離脱するには、「身体的依存」「心理的依存」の2つを克服する必要があります。

このことから、ニコチン製剤を活用しながら、「身体的依存」からの離脱症状を軽減し、『卒煙支え隊』が、個々の離脱症状や体調に応じてメールや電話でサポートすることで「心理的依存」に対しても離脱できるよう働きかけ、卒煙の成功につなげていきます。

卒煙は、「自らの力でたばこから卒業する」の意味で、卒煙に向けて取り組む人を『卒煙支え隊』がサポートすることで、より前向きに取り組んでもらえるようにします。

- ◇ **利用の流れ**
- ① 卒煙を決意した参加者が、IKOMA 卒煙サポートに申込み。申込み時に卒煙開始日を決める。(原則、申込みから14日以内に卒煙スタート)
 - ② 参加者がニコチン製剤を購入する。
 - ③ 参加者がインターネットシステムで毎日の状況や体調を入力する。
 - ④ ③を受け、最初の5日間はインターネットシステムから毎日応援メールが届く。
(最初の数日間は、ニコチンからの離脱症状が辛い時期のため)
 - ⑤ ④以降は、『卒煙支え隊』が、参加者が入力した毎日の状況や1週間ごとの問診に応じて、メールで個別にサポートする。必要に応じて『卒煙支え隊』が電話、窓口などでフォローする。
- ※卒煙に成功すると卒煙証書を贈ります。また、卒煙後も電話相談、窓口相談でアフターフォローが受けられます。

- ◇ **実施期間** 8～12週間

(2/2)

■ 「IKOMA 卒煙サポート」を利用して卒煙したい人募集

- ◇ 対象者 20歳以上の生駒市民で、卒煙したいが自力で卒煙は難しいと感じている人
- ◇ 定員 20名（申込順）
- ◇ 申込み・問い合わせ
6月11日(火)～14日(金)に住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを明らかにして、市ホームページの電子申請か郵送、電話、直接、健康課「IKOMA 卒煙サポート」係へ
※今年度の募集は3回行い、次回は8月1日広報いこまちで案内します。
- ◇ 参加費 無料（ニコチン製剤の費用は含みません）
- ◇ 必要品 ニコチン製剤（ニコチン製剤なしでも参加可）

この件に関する報道関係からのお問い合わせ
生駒市健康課（課長 近藤） ☎0743-75-2255