

# 2013年9月より、保健センターでは、教職員を対象とした 卒煙 Kyutech プログラムを始めます



保健センターでは、たばこをやめたいと思っている教職員の方を対象に、禁煙の手助けをする「卒煙 Kyutech プログラム」を準備しております。

卒煙とは、皆さん自身が強制されることなく積極的に禁煙に取り組み、喫煙習慣を卒業するという意味です。卒煙 Kyutech プログラムの参加定員は、各キャンパス3名となります。

ご希望の方は8月23日(金)までに保健センターまでお申し込みください。応募者多数の場合は、厳選なる抽選で決定します。皆さんの参加をお待ちしております！

## 昨年度は学生を対象に実施し、5名が卒煙に成功しています！

### 例えばこんな気持ちを持っている方…



- ☆禁煙したいが一人で続ける自信がない
- ☆自分の健康のためにたばこをやめたいと思っている
- ☆家族、友人、恋人など周囲の人のために、たばこをやめたいと思っている
- ☆今まで、何度か禁煙にチャレンジしたが、失敗してしまった
- ☆たばこ代がもったいないなあと感じている など…

禁煙に挑戦してみませんか??

## ……… 卒煙 Kyutech プログラムの内容 ………

プログラムに沿って保健センタースタッフが卒煙のお手伝いをします。

期間は13週間程度で、週に1回保健センターにてCO濃度を測定したり、役に立つ情報をお伝えしたりするプログラムです。

喫煙歴によっては、医師の診察のもと禁煙補助薬の「ニコチネルパッチ」や「チャンピックス」を使用します。

### <検査・測定>

- ・ニコチン依存症スクリーニングテスト
- ・ニコチン依存度指数調査
- ・呼気中CO濃度
- ・体重、血圧 (週1回)

### <面談>

- 週1回
- 所要時間 約20分
- ※ご都合によっては調整しますのでご相談ください。

- ◆参加費は無料です。安心してご参加ください。
- ◆このプログラムは、途中でいつでも中断することができます。
- ◆不参加の場合も皆さんに不利益が及ぶことはありません。
- ◆労働安全衛生の向上のために集团の情報を学会等に発表することがありますが、個人の情報として公開することはありません。

\*お問い合わせ・参加申し込みは、各キャンパス保健センターまで

戸畑：093-884-3065

E-mail：[hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

飯塚：0948-29-7513

E-mail：[hok-j\\_hohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-j_hohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

若松：093-695-6017

E-mail：[hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

お待ちしております！



参加を迷っている方も、お問い合わせ大歓迎です。お気軽にどうぞ。