

応援します！元氣な職場

煙のない社内を目指そう



世界禁煙デー

職場内禁煙事業者募集!!



企業の皆さん！私たちと一緒に職場内禁煙に取り組みませんか？

市では、5月31日の世界禁煙デーに多くの団体・事業者の皆様と「たばこの煙から子どもを守ろう運動」あおもりスモークフリー・アクション」を行ってまいります。是非、多くの団体・事業者の皆様に参加していただき、子どもたちがたばこの煙にさらされない環境づくりに向け、ともにメッセージを発信しましょう！



【ポスター掲出イメージ】

取り組み内容①、②のどちらか

① 5月31日の世界禁煙デーに職場内の喫煙スペースを完全禁煙とします。

② 5月31日～6月6日の禁煙週間に、「たばこの煙から子どもを守ろうポスター」を職場内に掲出します。

参加事業者の市民への周知方法

「5月31日世界禁煙デー」の街頭キャンペーン時に、啓発パンフレットとともに参加事業者一覧を配布します。

併せて、青森市ホームページにも掲載します。

募集案内

青森市ホームページに掲載するほか、青森市保健所健康づくり推進課でも配布します。

「あおもり卒煙サポート塾」で禁煙チャレンジ☆

たばこをやめたい方を、医師・薬剤師による専門講座や成功者との座談会、保健師による個別サポートの3か月特別集中プログラムで応援します！

【受講の流れ】

① 受講申し込み

必要事項を沿えて、電話・FAX・ホームページのお申込みフォームから申し込む

② 卒煙スタート講座

医師、薬剤師による講話
呼気一酸化炭素濃度測定、ニコチン依存度テスト
禁煙方法等に関する個別相談

③ 卒煙アシスト講座

卒煙成功者の体験談
吸いたい気持ち（一本だけおぼけ）への対処法
管理栄養士による体重増加への対処法と禁煙継続のコツ等

④ 卒煙体験座談会

祝卒煙！塾生の禁煙体験語り場

卒煙成功者の声

小さい子どもがおり、病院を受診したときに、「吐く息からもたばこの煙は出る」と言われ、禁煙を考えるように。

自分の場合は、職場の同僚や、SNSで禁煙することを宣言していましたので、

たばこが吸いたくなくなったら、同僚に「あー、たばこ吸いたい」と言って、吸えない環境を自分で作っていました。禁煙外来等は利用しませんでした。

サポート塾に参加してよかったことは、一緒に禁煙に挑戦している仲間ができたり、成功者の体験談を聞くことでモチベーションを保つことができたということです。禁煙して浮いたタバコ代で旅行にも行くことができました。健康面でも金銭面でも、禁煙はいいことばかりです！



平成28年度 卒煙成功者 竹内さん



◆お問い合わせ・お申し込みは下記まで