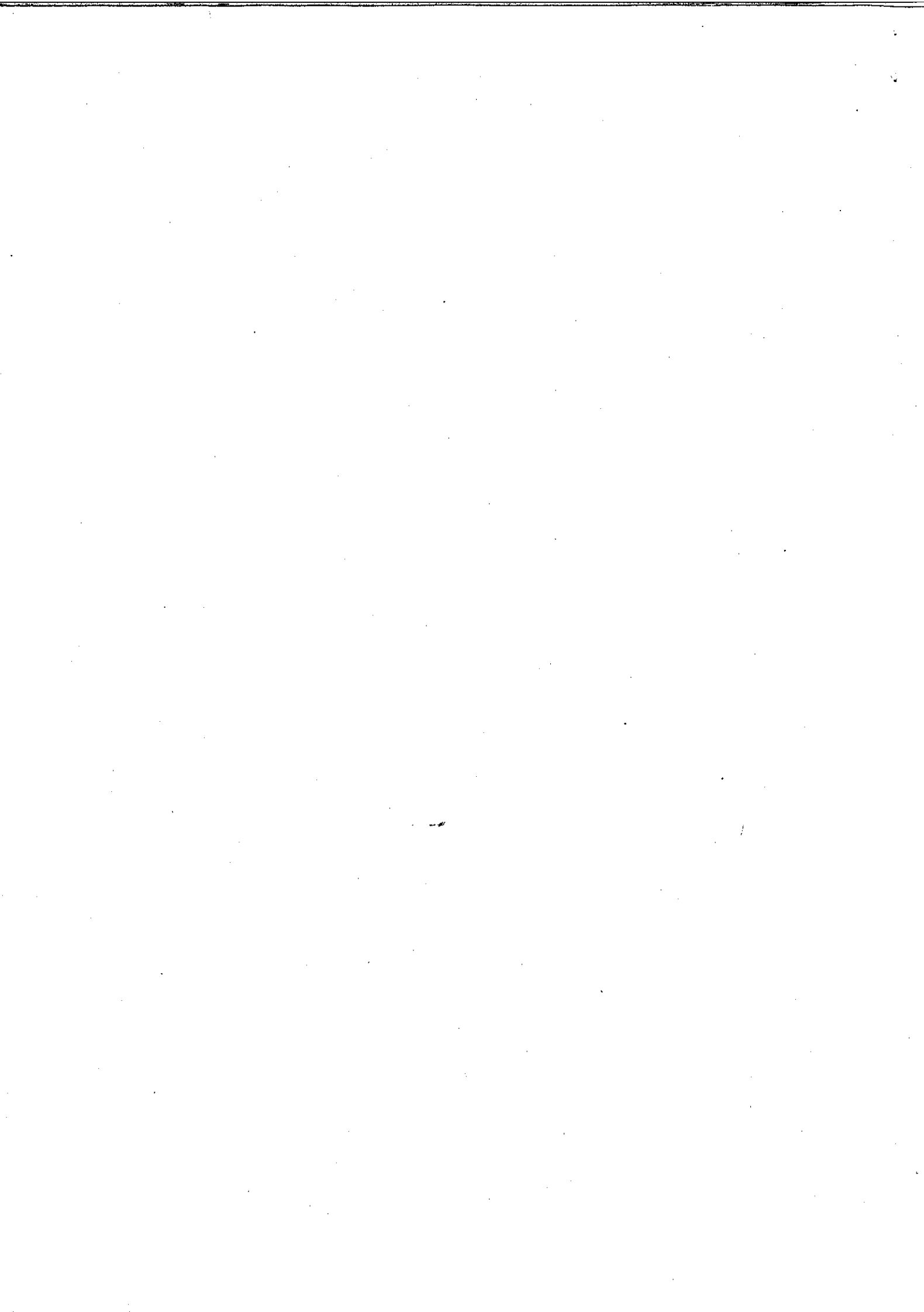


◆受動喫煙 1-1 タバコは毒物の缶詰 タバコに含まれる有害物質の正体	55
◆受動喫煙 1-2 タバコは超有害な環境汚染物質 受動喫煙のリスクは、環境汚染の許容基準を5000倍も上回る	57
◆受動喫煙 1-3 胎児や子どもへの影響 環境タバコ煙が妊婦や子どもに与える影響とは	59
◆能動喫煙 2-1 タバコによる健康被害 タバコが原因で死亡する割合	61
◆能動喫煙 2-2 ジャパニーズ・パラドックス なぜ日本は喫煙率が高いのに世界有数の長寿国なのか	65
◆能動喫煙 2-3 顔が語る喫煙のダメージ 喫煙が皮膚の老化を促進することを検証する	67
◆喫煙習慣の本質 3-1 ニコチンの依存性とは ニコチン依存症のメカニズムを知る	70
◆喫煙習慣の本質 3-2 タバコを吸うと頭がスッキリ!? 「タバコの効用」とニコチン依存の関係	72
◆喫煙習慣の本質 3-3 軽いタバコのしくみ ニコチンやタールの少ないタバコの構造の秘密	74
◆喫煙習慣の本質 3-4 軽いタバコの落とし穴 ニコチンの「自己調節機能」が働くことによる結末は?	76
◆職場のタバコ対策 4-1 究極の分煙対策 職場における望ましい分煙のあり方	78
◆職場のタバコ対策 4-2 経営から見たタバコ対策 喫煙者1人当たり年間55万円も余分なコストがかかる	80
◆禁煙のすすめ 5-1 上手に禁煙するポイント あなたに合った禁煙の方法を教えます	82
◆禁煙のすすめ 5-2 禁煙のための治療 禁煙外来や専門医による禁煙サポート	84
◆禁煙のすすめ 5-3 ネバーギブアップ 禁煙は練習! 挑戦と失敗を繰り返すことが禁煙への近道	86
◆禁煙のすすめ 5-4 禁煙の効果 VS 禁煙後の体重増加 禁煙後の体重増加の実態とメカニズム	88
◆禁煙のすすめ 5-5 禁煙がもたらす健康改善効果 自分で実感できる効果がこんなにもあります	90



補助教材(別売り)



『なるほどタバコ学』

中村正和 監修

A5判/20ページ/本体200円

購入先 (株)法研、(社)日本家族計画協会

集団教育を実施する際に、参加者のタバコについての関心を愉しみながら引き出す読み物として、活用をおすすめする小冊子です。誰でも気軽に手に取って、「なるほど」と目からウロコが落ちるようなタバコにまつわる情報が、クイズ・4コママンガ・ミニ講座の構成でコンパクトに一冊にまとめられています。本マニュアルにある「タバコ対策啓発コース」で配付するのにふさわしい教材です。



『禁煙応援団』

中村正和 監修

A5判/20ページ/本体200円/

購入先 (株)法研、(社)日本家族計画協会

禁煙に関心のある人や禁煙を開始しようという気持ちが高まっている人へのサポートのために役立つ小冊子です。禁煙には周囲の人の応援も大切です。家族や同僚といった、禁煙を応援する人たちの心がまえなども含めた、禁煙の成功の秘訣が数多く盛り込まれています。

本マニュアルにある「禁煙啓発コース」用のビジュアル補助教材として最適です。

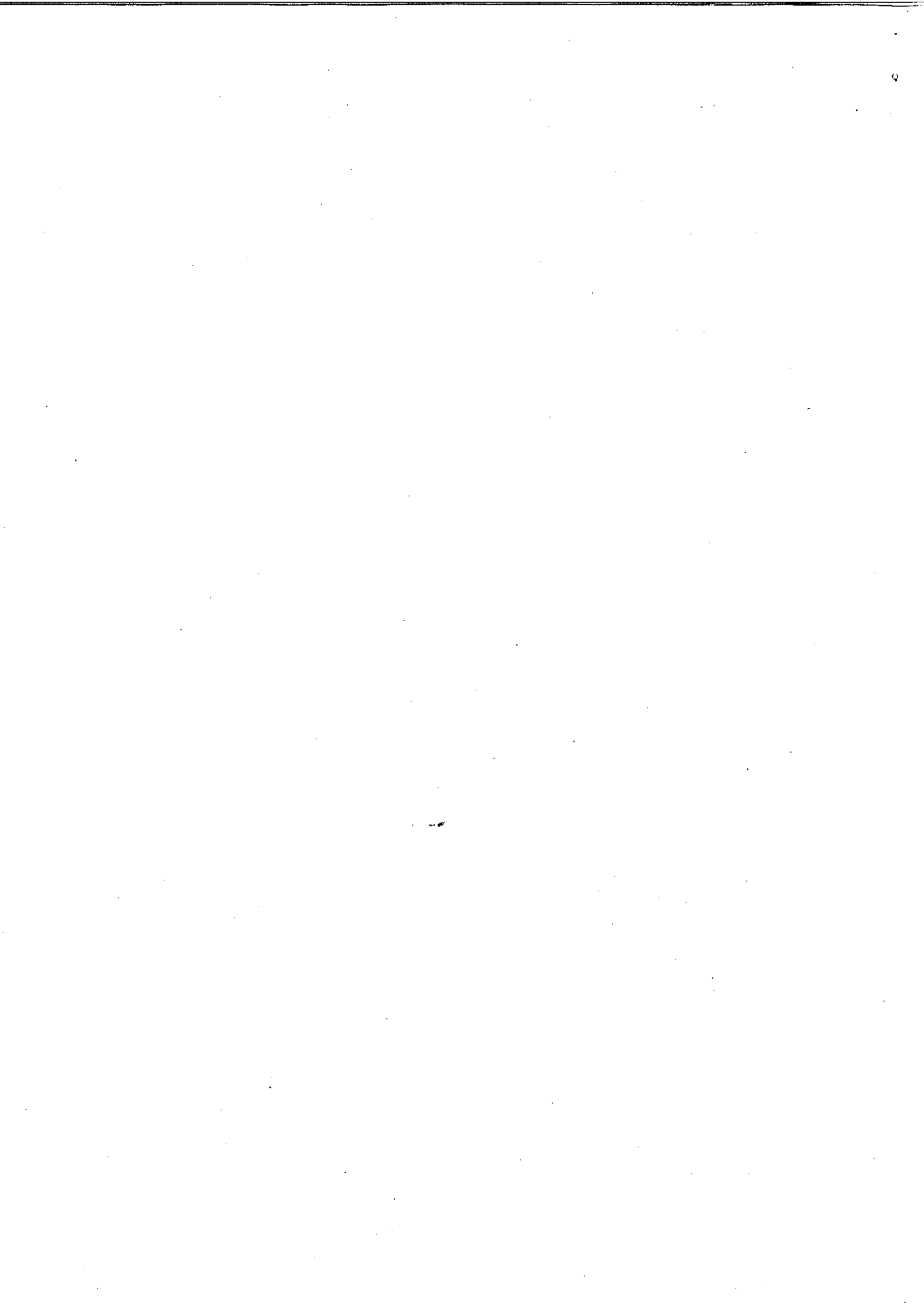


『禁煙セルフヘルプガイド 全面改訂版』

中村正和・大島明 著

A5判/36ページ/本体200円/購入先 (株)法研

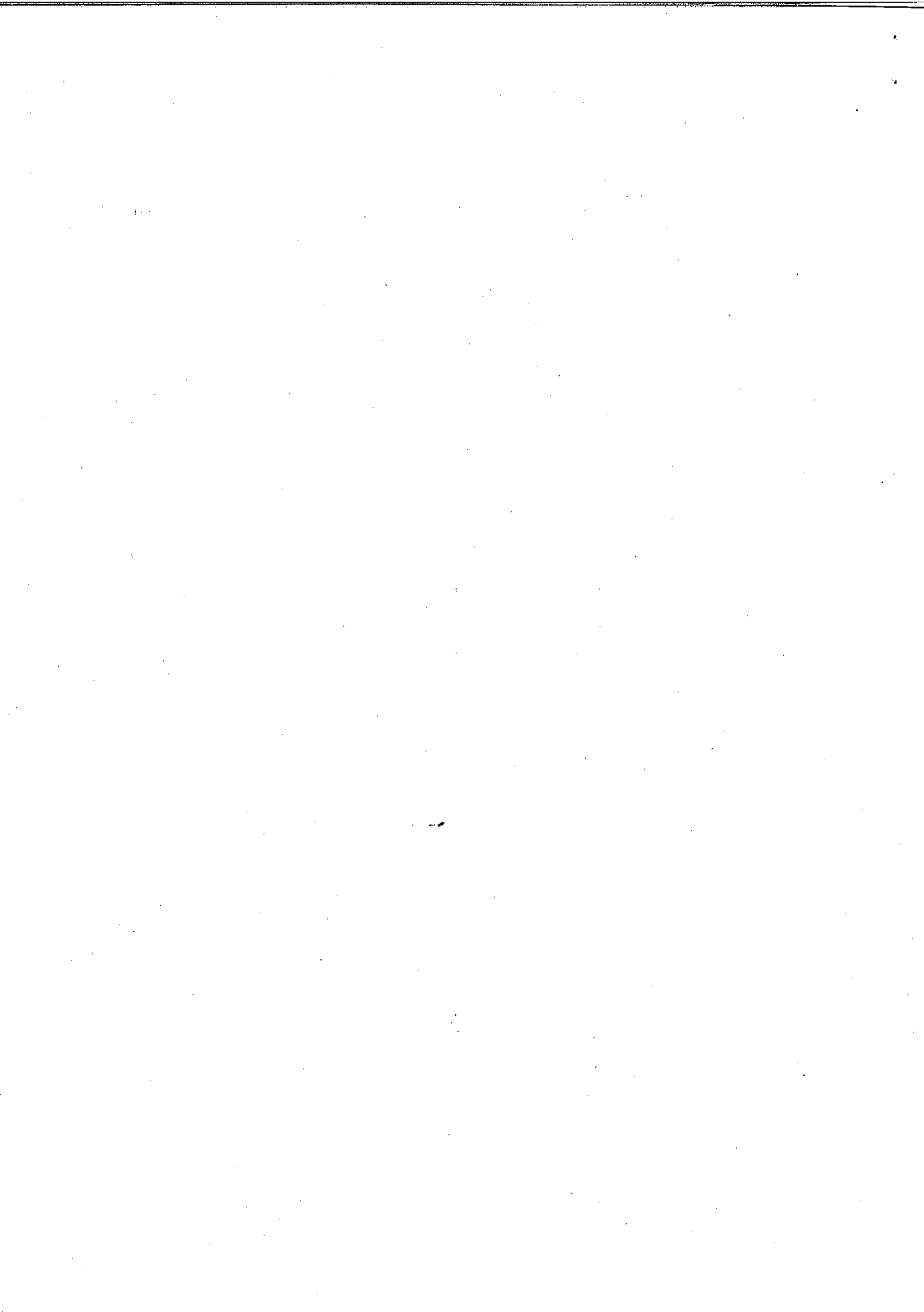
個別健康教育事業などで個別のサポートを実施するうえで役に立つ喫煙者用のガイドブックです。禁煙のための具体的な方法を5つのステップに分けてわかりやすく示し、主体的に禁煙にチャレンジできるように工夫されています。旧版に比べて、自己学習機能もさらにアップし、セルフヘルプ教材として配布することも可能です。



タバコ対策に関する教材や道具の一覧

1. 禁煙サポート

- 1) 指導者用テキスト「個別健康教育 禁煙サポートマニュアル」、著者 中村正和、増居志津子、大島 明、3,800円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)
- 2) 指導用カラー図版集「禁煙サポート用拡大図版」(A4判、26枚)、著者 中村正和、増居志津子、3,000円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)
- 3) 指導者用テキスト「グループ学習・通信教育 禁煙サポートマニュアル」、著者 増居志津子、野津有司、木下朋子、中村正和、3,800円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)
- 4) 禁煙のハウツー本「改訂新版 明日からタバコがやめられる」、著者 大島 明、中村正和、1,500円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)
- 5) 禁煙のハウツー本「これならできる! 成功率99.9%の楽しい禁煙の本」、監修 阿部眞弓、中村正和、林 高春、宮崎恭一、880円、購入先 株式会社主婦と生活社 (Tel 03-3563-5135)
- 6) タバコ対策啓発用小冊子「なるほどタバコ学」(A5判、20ページ)、監修 中村正和、値段200円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)、または社団法人日本家族計画協会 (Tel 03-3269-4727)
- 7) 禁煙啓発用小冊子「禁煙応援団」(A5判、20ページ)、監修 中村正和、200円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)、または社団法人日本家族計画協会 (Tel 03-3269-4727)
- 8) 禁煙小冊子「禁煙セルフヘルプガイド 全面改訂版」(A5判、36ページ)、著者 大島 明、中村正和、200円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)
- 9) 禁煙啓発用小冊子「タバコについて考える」&禁煙小冊子「禁煙を始める」、著者 中村正和、蝦名玲子、増居志津子、各600円・300円、購入先 働く人の健康づくり協会 (Tel 03-5484-1293)
- 10) 禁煙リーフレット「禁煙虎の巻」(A4判1枚、両面印刷)、50枚綴り500円、購入先 株式会社法研 (Tel 03-3562-3611)
- 11) 妊婦向けリーフレット「ママと赤ちゃんタバコ」、監修 中村正和、80円、購入先 母子衛生研究会 (Tel 03-3499-3120)
- 12) 全国禁煙クリニックリスト
全国で禁煙指導を行っている病院を大阪府立健康科学センターのホームページで紹介 (ホームページにアクセスして、「健康ライブラリー」の「たばこ」のページから「全国禁煙クリニックリストへ!」をクリック)
<http://www.kenkoukagaku.jp>
- 13) 医療機関用タバコ対策推進キット
がん予防キャンペーン大阪実行委員会作成。医療機関で行う禁煙サポートのための指導者マニュアルと患者用リーフレットの教材をホームページで紹介
<http://www.gan-osaka.or.jp>



14) 禁煙に役立つコンピュータソフト

①「ヘルスウォッチング」、財団法人健康・体力づくり事業財団のホームページ
<http://www.health-net.or.jp/>

個人の生活習慣や健診情報を日本人の健康に関する統計資料、疫学データにあてはめて、健康危険度を数字で具体的にシミュレーションするシステム。生活習慣改善への動機づけを図るのに最適

②「禁煙コンサルタント」

(株)ノバルティスファーマが大阪がん予防検診センター調査部の協力を得て、禁煙コンテストに参加した約2000人のデータをもとに開発したシステム。ホームページ上で簡単な質問事項に答えるだけで、禁煙成功率を予測し、禁煙に向けたアドバイス等を表示

<http://www.eeee.net/kin-en/NIC> (パスワード:TTS)

③「ニコレット禁煙支援隊」

ファルマシア(株)が、同社開発のニコチンガム「ニコレット」を使って禁煙に挑戦する人を支援するために開設したホームページ。ウェブ上で喫煙歴や禁煙経験、タバコの依存度を把握する項目などを登録し、禁煙開始日を設定すれば、個々の状況に応じた支援メッセージが1年間メールで送信される。登録料・利用料とも無料。サイトの監修は、大阪府立健康科学センターの中村正和健康生活推進部長

<http://www.nicorette-j.com/shientai/>

15) タバコ検査関連機器

①呼気一酸化炭素濃度測定器「マイクロスモーカーライザー」、165,000円、「マウスピース」、1箱100個入りで2,500円、いずれも購入先 原田産業株式会社 (Tel 06-6244-0978)

②尿中ニコチン代謝産物測定用発色試験紙「ニコチェック」、1箱 試験紙50本入りで28,000円、購入先 セティカンパニーリミテッドメディカル事業開発課 (Tel 03-3403-7343)、またはふた付き試験管50本セットで29,000円、原田産業株式会社 (Tel 06-6244-0978)

16) ニコチン代替療法剤

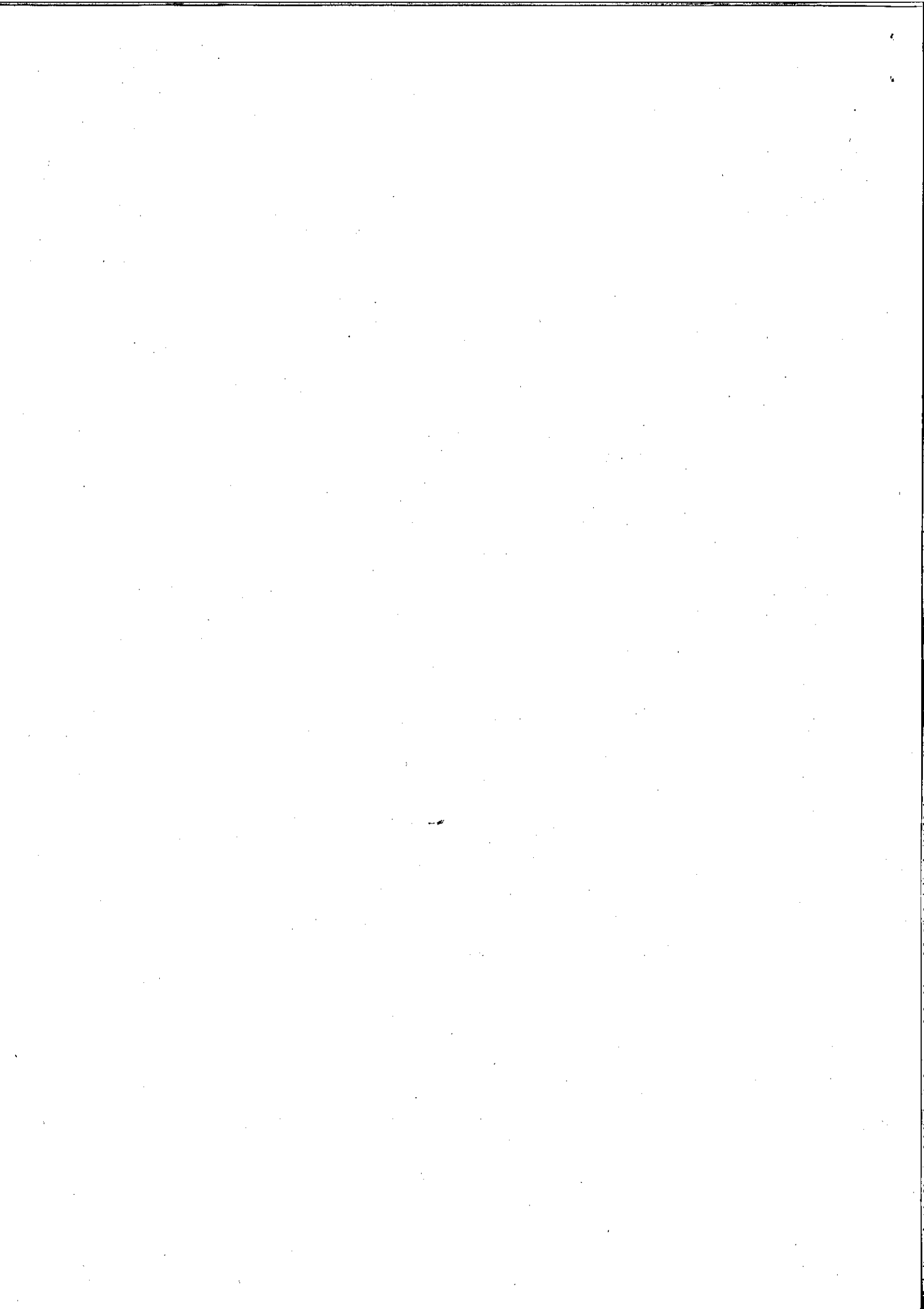
①ニコチンパッチ

ニコチネルTTS30 (大) 430円、TTS20 (中) 400円、TTS10 (小) 380円、医師の処方箋薬 (ただし健康保険適用外)、問い合わせ先 ノバルティスファーマ株式会社くすり相談室 (Tel 0120-37-7305、<http://www.nicotinell.jp>)

②ニコチンガム

ニコレット24個入り2,100円、48個入り3,950円、96個入り6,900円、一般用医薬品、問い合わせ先

ファルマシア株式会社ニコレット禁煙支援センター (Tel 03-5365-8310:医療従事者・薬剤師専用回線、Tel 03-5365-8314:消費者専用回線、<http://www.nicorette-j.com>)



2. 分煙対策

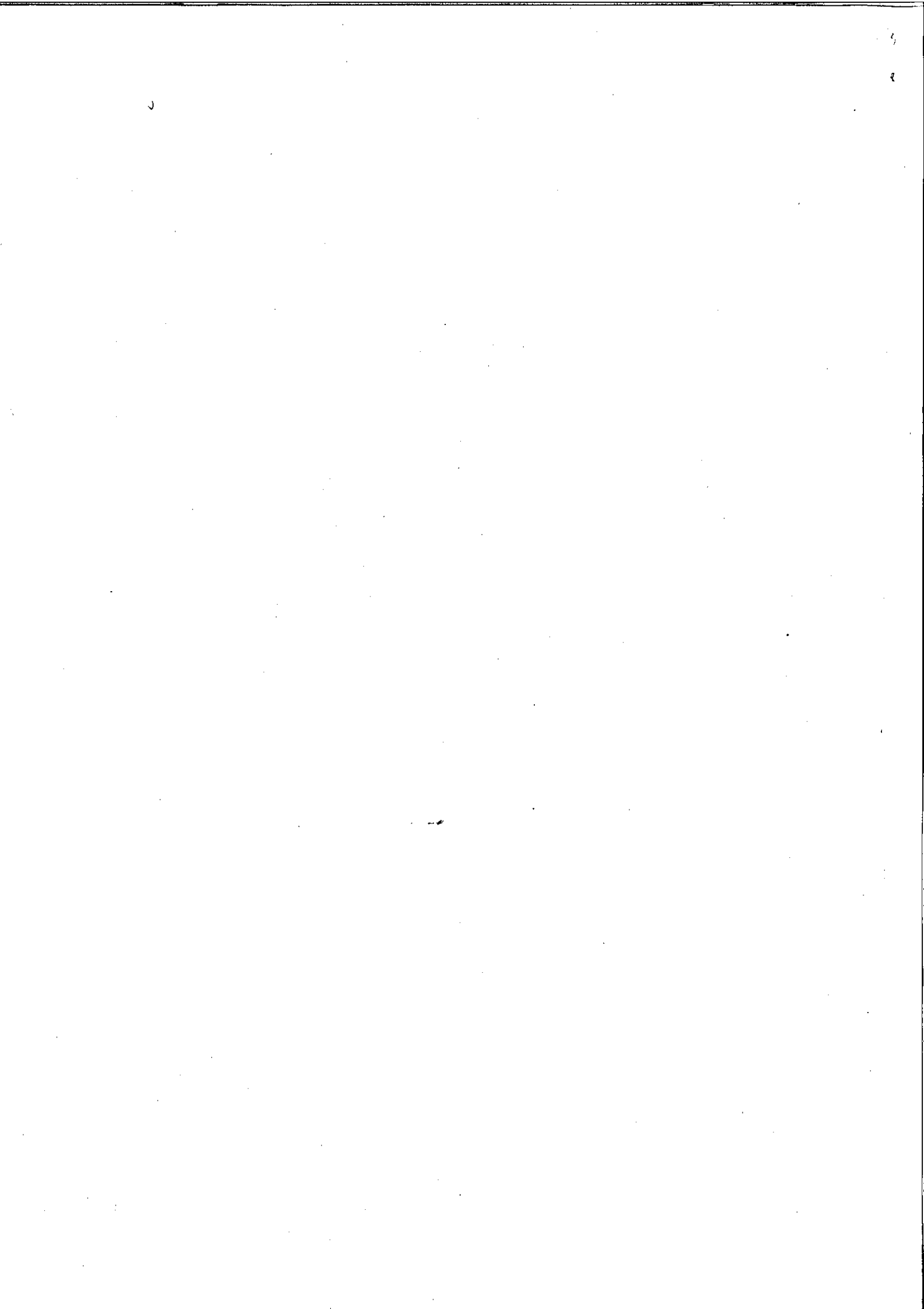
- 1) 職場における喫煙対策推進マニュアル「やさしい空気環境へ」、労働省安全衛生部編、1,800円、購入先 中央労働災害防止協会 (Tel 03-3452-6841)
- 2) 分煙のためのテキスト「喫煙の科学—職場の分煙テキストブック」、産業医科大学産業生態科学研究所編著、1,400円、購入先 労働調査会 (Tel 03-3915-6401)
- 3) 小冊子「職場における喫煙対策」、著者 中村正和、250円、購入先 働く人の健康づくり協会 (Tel 03-5484-1293)
- 4) 小冊子「How To 喫煙対策—空間分煙で快適職場づくり」、著者 大和 浩、500円、購入先 中央労働災害防止協会 (Tel 03-3452-6841)

3. 喫煙防止教育

- 1) 指導者用テキスト「喫煙防止教育のすすめ」、監修 高石昌弘、2,900円、購入先 株式会社ぎょうせい (Tel 03-3268-2141)
- 2) 指導者用実践マニュアル「ライフスキルを育む喫煙防止教育」、監修 川畑徹朗、2,310円、購入先 東山書房 (Tel 03-5228-6311)
- 3) 第1巻「たばこと健康とのち」(著者 野津有司)、監修 勝野真吾、2,800円、購入先 学研
- 4) 「ステイ・クリーン—たばこ、酒、薬物とあなたの生き方」、著者 高橋浩之、平井慎二、560円、購入先 ぱすてる書房 (Tel 06-6251-3587)
- 5) 生徒用ワークブック「ノー・スモッキング・ライフ」、JKYB研究会編、530円、購入先 東山書房 (Tel 03-5228-6311)
- 6) 中・高校生用の自習用教材「スモークバスター」、著者 中村正和他、500円、購入先 ぱすてる書房 (Tel 06-6251-3587)
- 7) 小学校高学年用の自習用教材「スモークマジック」、著者 中村正和他、がん予防キャンペーン大阪実行委員会作成、問い合わせ先 大阪がん予防検診センター調査部 (Tel 06-6969-6711)

4. タバコ全般

- 1) 喫煙と健康問題に関する検討会報告書「喫煙と健康」新版、3,850円、購入先 株式会社保健同人社 (Tel 03-3234-6111)



[指導者用]

ビジュアルで学ぶ
「タバコと健康」
教育マニュアル

CD-ROM付

