



禁煙マラソン

12週コースのご案内

禁煙マラソン12週コースの概要

禁煙マラソン12週コースでは以下のサポートを提供します。

- ・「学習機能」
1日1問の学習機能を通じて、タバコの有害性、禁煙の方法など様々なことを学びます。
 - ・「禁煙状況」
日々の禁煙状況を記録し、見直すことができます。
 - ・「お問い合わせ窓口」
禁煙して生じる、様々な心配ごとを尋ねるコーナーを提供します。
 - ・「禁煙掲示板」
禁煙マラソンの真髄ともいえる、双方向性のサポート。禁煙を長く続ける鍵です。
- 「学習機能」以外は、12週経過後も継続的に利用が可能です。

特徴1

「職場ではPCで、自宅では携帯で」と複数の端末から参加可能。

特徴2

掲示板のベースのコミュニティのため、各人の生活ペースにあった参加が可能。

インターネット
禁煙マラソン
Smoking cessation program using Internet

問題 -question- 出題範囲:喫煙者対象:
タバコが、止められないのは意志が弱いからである。

1. いいえ
2. はい

× 間違いです。
答えは「選択肢1」です。

回答数 0/1 正解率 0%

解説 -commentary- 解説者:医学博士 高橋 裕子
タバコをやめにくい原因は、二つの依存にあります。ニコチンという薬物によって起きる「ニコチン依存」と、記憶などに基づく「心理的依存」の二つです。意思の問題ではありません。このうちのニコチン依存は、ニコチンパッチという薬が治療として使用されています(ニコチン代替療法)。この方法を適切に使って禁煙すると、1ヶ月以内に、ニコチンパッチを使わなくてもニコチン切れ症状が起らない状況に達します。つまり、ニコチン依存への対処は、薬に任せることができる時代になったのです。

ですから禁煙しようという人は、もう一つの依存である心理的依存の治療(行動療法)に専念すればいいのです。これに対し、ニコチンパッチはあくまで禁煙の補助手段として使います。決して、このニコチンパッチに依存して禁煙してはいけません。

昨日の禁煙状況
 禁煙が楽であった ちょっと辛かった 吸う寸前であった 吸った 本
 禁煙状況1行日記

利用開始までの流れ(例)

- 参加希望者の募集 (お名前とメールアドレス必須)
- ↓
- 禁煙マラソンのシステムにユーザー登録、案内メールの送付
- ↓
- 案内にしたがって、プロフィール情報の登録
- ↓
- 禁煙マラソンのサポートの開始

重要

利用されている機器の仕様制限 (特に、古い携帯をお使いの場合) で、きちんと画面が表示されないこともあり得ます。

お申込時の個人情報や禁煙状況に関しては、個人情報保護法等に準拠して、適切に管理し、運用しています。