

第2期データヘルス計画実施状況について

1. 協会けんぽ北海道支部第二期DH計画（喫煙対策）

【スケジュール】

30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
第 二 期 デ ー タ ヘ ル ス 計 画					
H30 事業計画	R元 事業計画	R2 事業計画	R3 事業計画	R4 事業計画	R5 事業計画
第一期 最終評価		第二期 中間評価			第二期 最終評価

【達成目標】

上位目標

- 喫煙習慣が発症原因となり得る疾患（悪性新生物・循環器疾患等）の発症を予防するため、平成27年度実績で全国平均より8.02%ポイント高い北海道支部被保険者（35歳～74歳）の喫煙率について、**令和9年度までに36.44%以下（全国平均との乖離幅を半減）**とする

中位目標

- 北海道支部被保険者の喫煙率を**令和5年度までに38.41%以下**とする

下位目標

- 1年につき喫煙率**0.493%減少**させる

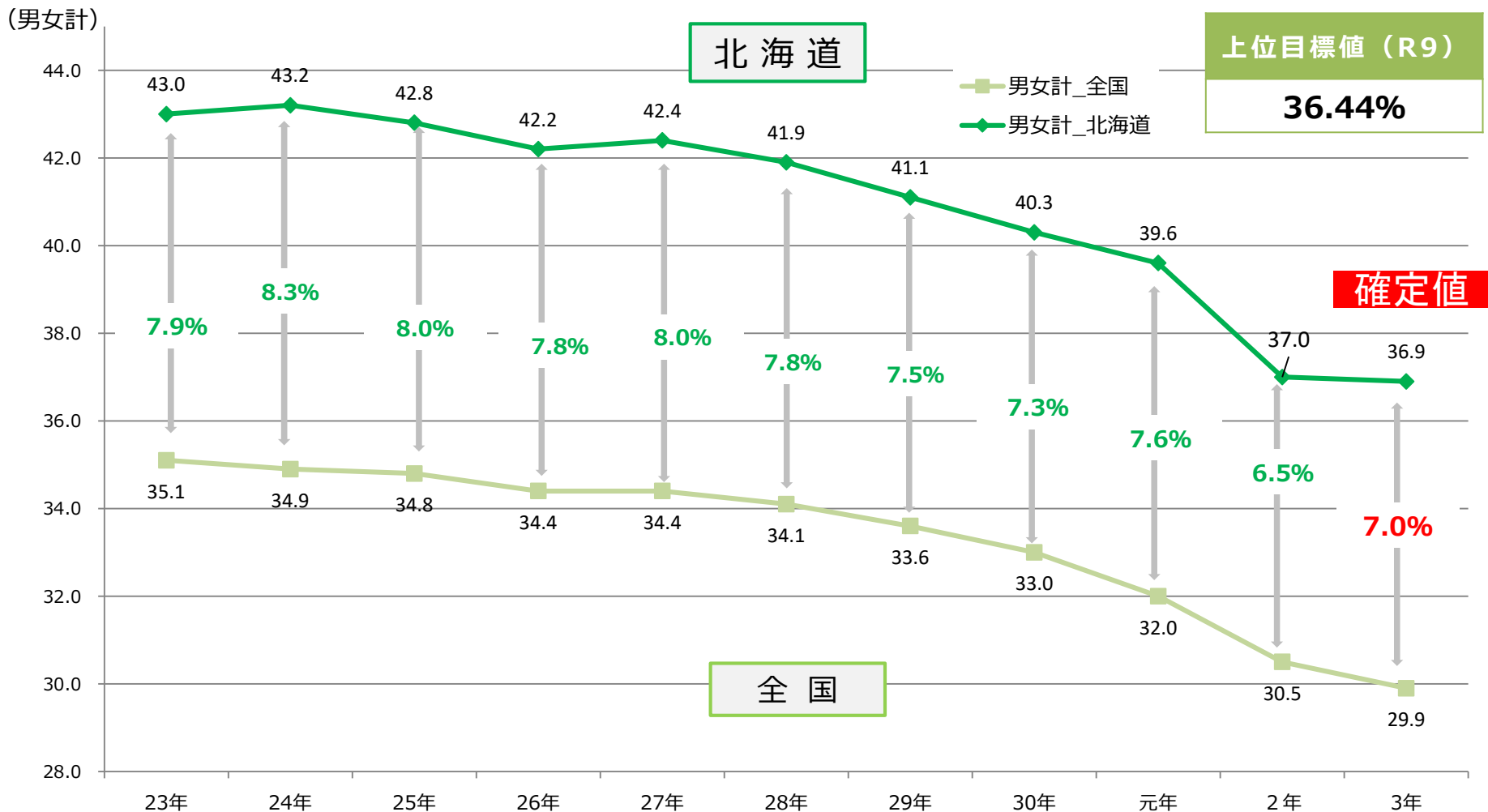
上位目標	実績 (直近の実績)		R10年3月末 時点の 目標達成見込み	R10年3月末時点の目標達成見込みの理由
<p>喫煙習慣が発症原因となり得る疾患（悪性新生物・循環器疾患等）の発症を予防するため、平成27年度実績で全国平均より8.02%ポイント高い北海道支部被保険者（35歳～74歳）の喫煙率について、令和9年度までに36.44%以下（全国平均との乖離幅を半減）とする</p>	<p>喫煙率 36.87% (全国平均との乖離幅 6.97%ポイント)</p>	<p>令和 3年 度</p>	<p>C</p>	<p>「これまでの実績から見た目標推計」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全国平均との乖離幅半減について、直近の乖離幅は6.97%ポイントであり、目標である半減（乖離幅4.01%ポイント）には到達していない。 ・全国の喫煙率について、令和3年度までの平均減少率（▲0.517%）を仮に令和9年度まで適用すると、全国の令和9年度推計喫煙率は26.80%となる。 ・推計値ベースで、北海道と全国の差を令和9年度までに半減（乖離幅4.01%ポイント）させるには、北海道の令和9年度目標喫煙率を30.81%とする必要がある。 ・北海道の令和9年度目標喫煙率30.81%を達成するためには、直近実績より6.06%ポイント減少（6年均等として年1.010%減少）させることが必要となる。 ・これを健診受診者の人数ベースで計算すると、年4,777人の喫煙者が非喫煙者に移行することが必要である。 <p>「目標達成見込みを C とした理由」 ※令和5年度以降実施事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイリスクアプローチ事業（リスクスコアを活用した喫煙者に対する個別通知・医師による簡易禁煙指導）の強化 <ul style="list-style-type: none"> →行動変容者（禁煙）見込：個別通知：2,359人（①）、禁煙指導：1,677人（②） ・健康宣言事業所の健康課題（喫煙対策）解決に向けた禁煙対策コンテンツ（事業所向け・個人向け）の提供 <ul style="list-style-type: none"> →行動変容者見込：26人（③） <p>上記事業による行動変容者の見込みは、年4,062人（①+②+③）となる。 現時点では、目標達成に必要な行動変容者の数に満たないため、目標値はやや下回るものと見込まれる。 なお、中位目標は達成しているが、当初の想定より全国の喫煙率の減少率が大きいため、全国の喫煙率との乖離幅を縮めるには至っていない。</p>

中位目標	実績 (直近の実績)		R5年度末 目標達成見込み	成功要因	阻害要因
<p>北海道支部被保険者の喫煙率を令和5年度までに38.41%以下とする</p>	<p>36.87%</p>	<p>令和 3年 度</p>	<p>A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイリスクアプローチ事業（リスクスコアを活用した喫煙者に対する個別通知・医師による簡易禁煙指導）の強化及び継続実施 <ul style="list-style-type: none"> →行動変容者：個別通知 2,392人、禁煙指導：1,400人 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性だけでなく、女性の喫煙割合も高く、アプローチすべき対象が広範囲に渡っている。 ・受動喫煙対策は進んでいるが、全国と比べ、喫煙できる環境が数多く残っていること（車通勤・飲食店など）。

2. 喫煙率の推移等について

【喫煙率の推移等について】

- 北海道支部における令和3年度の喫煙率（男女計）は36.9%と、前年度より0.1%ポイント減少した。
- 中位目標の喫煙率は達成できているものの、全国平均の喫煙率の減少率が北海道支部を上回る状況。

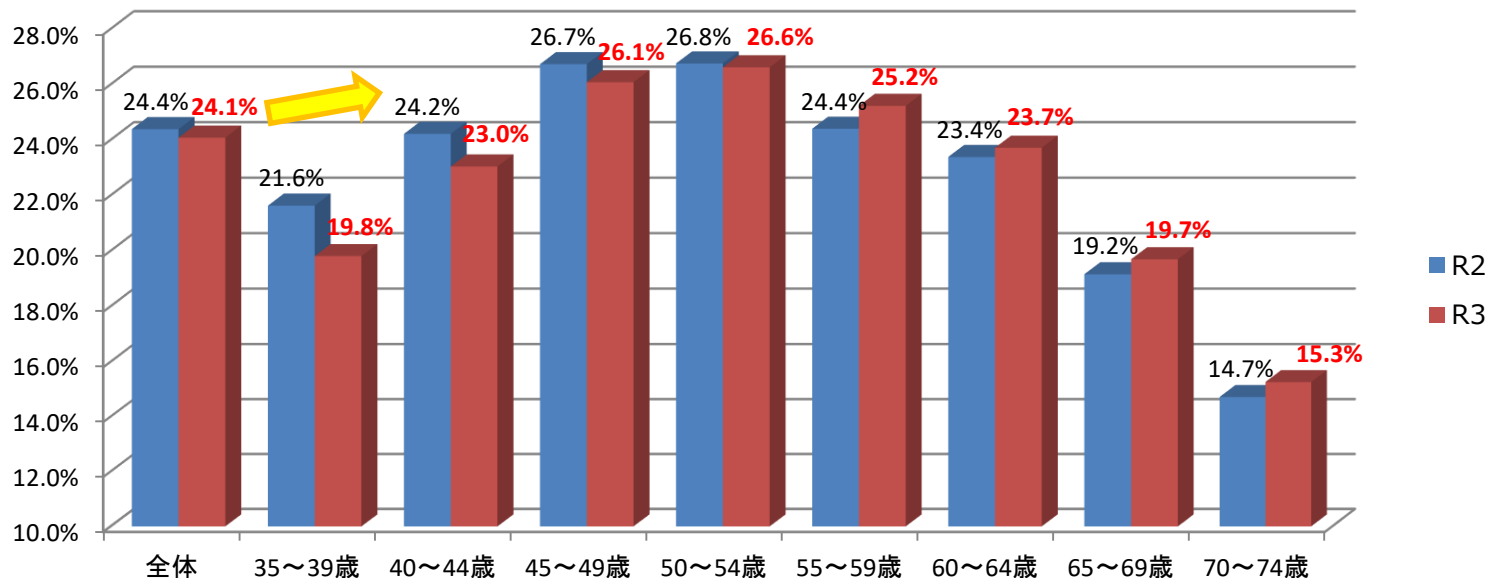


※喫煙率は35歳以上74歳以下の被保険者、かつ1年間継続して協会けんぽに加入した被保険者の健診（生活習慣病予防健診）データに基づき算出

(考察) 女性の喫煙率の変化について

喫煙率全国1位の北海道の女性の喫煙率について、30～39歳から40～44歳で高位に喫煙率が上昇。新たな喫煙者の出現？

【令和2・3年度北海道支部女性喫煙率】



考察結果

若年層の喫煙率の変化

現在の若年層は顕著に喫煙率が低い。ボリュームゾーンである中高年は若年期から喫煙率が高い。北海道支部が喫煙対策を実施している40歳以降の被保険者へのアプローチは今後も効果が期待できる。

【女性の喫煙率推移 全国】

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
令和元年	7.6%	7.4%	10.3%	12.9%	8.6%
平成21年	16.2%	17.5%	15.2%	11.7%	7.4%

3. 令和4年度事業実施結果

事業計画

- (1) 喫煙率の減少に向けた取組（ポピュレーションアプローチ関係）
- (2) 喫煙率の減少に向けた取組（ハイリスクアプローチ関係）

KPI

被保険者の喫煙率について、38.28%以下とする

データヘルス計画

目標 平成27年度実績で全国平均より8.02%ポイント高い北海道支部被保険者（35歳～74歳）の喫煙率について、平成39年度までに36.44%以下(全国平均との乖離幅を半減)とする

主な実施内容と結果

喫煙率の推移

NEW

年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
北海道	42.43%	41.87%	41.14%	40.27%	39.59%	37.00%	36.87%
全国	34.41%	34.05%	33.57%	32.96%	31.97%	30.48%	29.90%
全国との差	8.02%	7.82%	7.57%	7.31%	7.62%	6.52%	6.97%

《喫煙率の減少に向けた取組（ポピュレーションアプローチ関係）》

- 支部保健師による出前健康づくり講座において、分煙・禁煙の重要性に関する周知を図った。
- 事業所訪問時（宣言事業所に対するフォローアップ）において、ポスター・パンフレット・DVD等の禁煙啓発資材を提供した。
- 宣言事業所に対し、支部で保有する禁煙啓発に関する各種資材の周知・配付を行った。
- 禁煙推進セミナーについて、各事業所等からの要望に対応し、必要な時にいつでも情報が取得できるようセミナー動画を作製し、YouTubeにより配信を行った。

《喫煙率の減少に向けた取組（ハイリスクアプローチ関係）》

- 医師による簡易禁煙指導について、38健診機関と委託契約を締結し、28,254件実施した。
- リスクスコアを活用した禁煙勧奨個別通知について、29,981人に対し送付を行い、能動的な禁煙を促進した。
- 国立がん研究センターが実施する実証実験事業（専門の研究チームが各事業所における喫煙対策について、オーダーメイド型のマニュアルを作成のうえ、事業主及び健康管理担当者との約6ヶ月間に渡る面談等を通して、喫煙率低減を図る取組）について、参加決定となった6事業所のうち4事業所で事業を実施した。（残りの2事業所については、5年度に実施予定。）
- ハイリスクアプローチ関係の要の事業である、「医師による簡易禁煙指導」、「禁煙勧奨個別通知」にかかる**令和元～2年度の効果測定を行った結果、喫煙者の減少に大きく寄与しており、効果的な事業であることが確認**できた。詳細は次ページのとおり。

4. 令和4年度各事業における喫煙率の低減効果

<取組結果（効果測定結果）>

医師による簡易禁煙指導					
取組年度	指導実施者	効果測定対象者	喫煙者→非喫煙者		
令和2年度	21,927人	16,279人	1,091人 (6.7%)	男	女
				783人 (6.0%)	308人 (9.7%)
令和3年度 確定値	29,103人	21,798人	1,400人 (6.4%)	男	女
				1,042人 (6.0%)	358人 (8.0%)

リスクスコアを活用した喫煙者に対する個別通知					
取組年度	通知実施者	効果測定対象者	喫煙者→非喫煙者		
令和2年度	29,999人	21,881人	2,326人 (10.6%)	男	女
				1,951人 (10.4%)	375人 (12.3%)
令和3年度 確定値	29,993人	24,313人	2,392人 (9.8%)	男	女
				1,668人 (9.4%)	724人 (11.0%)

- 支部独自で設定しているKPIを達成しているほか、令和元年度からの重点事業（簡易禁煙指導、禁煙個別通知）の効果の高さが認められており、現在も当該事業の強化を図っていることを踏まえると、今後も継続的な喫煙率低減が期待できる。

また、がん研究センターによる実証実験についても、今後、参加事業所が「事業所自らが行う効果的な禁煙推進方法のノウハウ」を取得することによって、社内の喫煙率低減が期待できるほか、その成功事例を他事業所に展開すること等によって、取組の発展・強化も期待できる。

(参考) 令和4年度喫煙率減少に向けた取り組み

禁煙勧奨通知サンプル

あなたに合った禁煙のコツ教えます

01 気軽に始められる禁煙補助剤 自力での禁煙に比べて **約1.6倍**

■薬局やドラッグストアで購入できるお手軽です。
■「やってみようかな」と思ったときに始められます。

期間	費用	こんな人におすすめ
8週間	21,000円 税別	禁煙が苦手な人 独りで禁煙の経験がない人 禁煙剤の効果や副作用が心配な人

02 吸いたい気持ちを代わりの行動に!

タバコを吸いたい気持ちには1日中ずっと吸くわけではありません。長く吸いても3〜5分です。タバコを吸いたくなる瞬間を手帳に書き出し、そのときにタバコを吸うこと以外で可能な3〜5分の行動や、タバコを吸わなくなるのを事前に考えておくことで、急に禁煙欲にも対応が可能となります。

タバコを吸いたくなる瞬間	代わりにできる行動
朝起きてすぐ	すぐにお風呂を洗う
食事の後	散歩
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大呼吸をする
仕事の休憩時間	禁煙剤の人に話を聞かせる
育児中の車の中	深呼吸
アルコールを飲む時	決まった歌を聞いておく、吸いたくなくなった歌を聴く

禁煙は、いつからでも可能でもチャレンジできる「健康」への第一歩。まずは「今日一日、吸わないでみよう」から始めてみませんか？この通知がそのきっかけになれば幸いです。

お問い合わせ番号：
ご家族のために
禁煙に関する
お知らせです

全国健康保険協会 北海道支部
健康づくり部
電話番号：011-728-0352

いつも協会けんぽの事業にご理解・ご協力いただきありがとうございます。
この通知は令和2年4月～令和4年1月の禁煙勧奨に基づき、「喫煙」よれていくと禁煙される方に送付しています。
喫煙を続けることで血圧の急激な上昇や、脳卒中や心臓病、がんのリスクを高めます。あなたのため、ご家族のために禁煙に向けたサポートをお願いします。
すでに禁煙された方、また禁煙中の方に送付されては、通知が行き違いとなりませんでしたことをお知らせいたします。

禁煙した
子どもが受動喫煙の影響を受ける!
あなたも
禁煙を考えると
詳しくは中国を
ご覧ください

お問い合わせ番号：
禁煙に関するお知らせです

全国健康保険協会 北海道支部
健康づくり部
電話番号：011-728-0352

突然ですが、こんな不調はありませんか？

息が引く、胸が痛い、ノドのイガイガ、たんが絡む、すぐに息が切れる

詳しくは中国をご覧ください

子供あり

子供なし

あなたに合った禁煙のコツ教えます

01 気軽に始められる禁煙補助剤 自力での禁煙に比べて **約1.6倍**

■薬局やドラッグストアで購入できるお手軽です。
■「やってみようかな」と思ったときに始められます。

期間	費用	こんな人におすすめ
8週間	21,000円 税別	禁煙が苦手な人 独りで禁煙の経験がない人 禁煙剤の効果や副作用が心配な人

02 吸いたい気持ちを代わりの行動に!

タバコを吸いたい気持ちには1日中ずっと吸くわけではありません。長く吸いても3〜5分です。タバコを吸いたくなる瞬間を手帳に書き出し、そのときにタバコを吸うこと以外で可能な3〜5分の行動や、タバコを吸わなくなるのを事前に考えておくことで、急に禁煙欲にも対応が可能となります。

タバコを吸いたくなる瞬間	代わりにできる行動
朝起きてすぐ	すぐにお風呂を洗う
食事の後	散歩
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大呼吸をする
仕事の休憩時間	禁煙剤の人に話を聞かせる
育児中の車の中	深呼吸
アルコールを飲む時	決まった歌を聞いておく、吸いたくなくなった歌を聴く

禁煙は、いつからでも可能でもチャレンジできる「健康」への第一歩。まずは「今日一日、吸わないでみよう」から始めてみませんか？この通知がそのきっかけになれば幸いです。

禁煙してみませんか？ お子さんの将来のため

禁煙で浮いたお金を
お子さんのために!

550円のタバコを1日1箱吸うと
1年間で約20万円の節約効果
お子さんを育てる費用や
大切なイベントなどに
充てられます!

禁煙して
子どもが受動喫煙の影響を受ける!

禁煙は、あなたの健康を脅かす、人財を浪費させ、命にかかわるがんの発症率を上昇させます。またたばこは、世界的な健康なと並べたときに、今年10年間のあなたの健康を脅かす危険を伴っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙者本人にもデメリットがたくさん

親の喫煙で子どもが受動喫煙の影響を受ける!

禁煙は、あなたの健康を脅かす、人財を浪費させ、命にかかわるがんの発症率を上昇させます。またたばこは、世界的な健康なと並べたときに、今年10年間のあなたの健康を脅かす危険を伴っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

乳幼児発がん危険率	中耳炎	気管支ぜんそく
約1.6倍	約1.2-1.6倍	約1.5倍

禁煙してみませんか？ ご自身の健康のため

禁煙は、あなたの健康を脅かす、人財を浪費させ、命にかかわるがんの発症率を上昇させます。またたばこは、世界的な健康なと並べたときに、今年10年間のあなたの健康を脅かす危険を伴っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙者本人にもデメリットがたくさん

がんのリスク	心臓病のリスク	がんのリスク
非喫煙者の 禁煙すると	非喫煙者の 禁煙すると	非喫煙者の 禁煙すると
に低下 脳卒中で入院すると 日数：約78日 費用：約225万円	に低下 心臓病で入院すると 日数：約19日 費用：約178万円	に低下 がんで入院すると 日数：約37日 費用：約66万円

すでに禁煙された方におかれましては、お見舞いを申し上げますと共に通知が行き違いになったことをお詫言申し上げます。

喫煙のデメリット

悪い影響を与える!

禁煙は、あなたの健康を脅かす、人財を浪費させ、命にかかわるがんの発症率を上昇させます。またたばこは、世界的な健康なと並べたときに、今年10年間のあなたの健康を脅かす危険を伴っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

脳卒中のリスク	心臓病のリスク	がんのリスク
非喫煙者の 禁煙すると	非喫煙者の 禁煙すると	非喫煙者の 禁煙すると
に低下 脳卒中で入院すると 日数：約78日 費用：約225万円	に低下 心臓病で入院すると 日数：約19日 費用：約178万円	に低下 がんで入院すると 日数：約37日 費用：約66万円

禁煙と入院

万が一入籍して手術となった場合でも...
禁煙しているお母さんやお父さんが少なくなります。
医療の進歩を遅くし、お見舞いを遅くする可能性があります。

すでに禁煙された方におかれましては、お見舞いを申し上げますと共に通知が行き違いになったことをお詫言申し上げます。

禁煙のメリット

良い効果をもたらす!

禁煙は、あなたの健康を脅かす、人財を浪費させ、命にかかわるがんの発症率を上昇させます。またたばこは、世界的な健康なと並べたときに、今年10年間のあなたの健康を脅かす危険を伴っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙でストレス解消 禁煙するとストレスが溜まると思っていませんか？

禁煙24時間〜数日

禁煙後2週間〜3か月

禁煙後1〜9か月

禁煙後1年〜数年

禁煙後10〜15年

禁煙で10歳若く、運動習慣の改善で、脳卒中や心臓病、がんのリスクをより減らすことができます。

(参考) 令和4年度喫煙率減少に向けた取り組み

喫煙対策にご活用ください

全国ワーストを行く北海道の喫煙率…喫煙による健康被害（がん、脳卒中、心筋梗塞等）は、皆様もご存知のことと思います。

協会けんぽ北海道支部では、加入者の皆様の健康増進のため、喫煙率の低減に力を入れて取り組んでいます。

「禁煙したいと思っている」「職場の喫煙を何とかしたい」そう考えている方達のお手伝いをしたいと思い、禁煙に関する様々な資料をご用意いたしました。

今まで、年に一回開催していた禁煙セミナーにつきまして、いつでも皆さまが視聴できるよう動画を作製しました。

視聴

オンデマンドセミナー配信中。いつでも無料で視聴いただけます。（通信費用のみご負担いただけます。）

北海道特有の喫煙問題など盛り沢山の内容となっていますので、是非ご視聴ください。

1 セミナー動画

講師は、タバコ対策を専門としている 産業医科大学の大和教授→

- パート① (25 : 51) ▶ 演者紹介、総論
- パート② (18 : 44) ▶ 喫煙者へのアプローチ
- パート③ (18 : 25) ▶ 受動喫煙
- パート④ (08 : 32) ▶ 受動喫煙、SDGsの観点からの禁煙
- パート⑤ (13 : 59) ▶ 加熱式タバコ

裏面もご覧ください。➡

禁煙セミナー YouTubeにて配信中

貸出

無料で貸出いたします。（返送費用のみご負担いただけます。）社内研修等にご活用ください。

2 DVD

職場でできる分煙対策。

配付

無料で配付しております。職場での掲示・回覧等によりご利用ください。

3 パンフレット

吸わない人の健康被害、受動喫煙について。

4 パンフレット

ニコチン依存症を正しく知ること始める喫煙対策。

5 パンフレット

喫煙対策から始める健康経営。

6 女性のための禁煙ガイドブック

5人の専門医にインタビューし、各専門の視点から喫煙が及ぼす影響をご紹介します。

7 卒煙ポスター

A2判。事務室や喫煙室に掲示してください。

皆様の喫煙対策に是非ご活用ください！
ご希望の資料がありましたら、
以下までお問い合わせください。

お問い合わせ先 企画グループ ☎011-726-0364 全国健康保険協会 北海道支部 協会けんぽ

喫煙率

みんなで、そつえんだね。

【ムリなく卒煙】が、成功のカギ！

北海道でも喫煙者は減ってきています

「たばこをやめたい」と思っている人増えてきています！

医療機関なら比較的楽に、より確実に禁煙できます

禁煙治療の成功率は7～8割*

健康保険料を利用すれば、1日の治療費は約240円

640 施設

全国健康保険協会 北海道支部



PickUp!

健康事業所宣言 宣言事業所へ
禁煙資料を配付

5. 令和5年度喫煙率低減に向けた事業計画

令和5年度は第二期データヘルス計画の最終年度であり、既存事業の強化や新規事業の実施により更なる喫煙率の低減を目指す。

①医師による簡易禁煙指導 **【強化】**

- ・生活習慣病予防健診問診時を活用し、医師による簡易禁煙指導（タバコの有害性と具体的な禁煙方法に関すること）を実施する。
 - ・年度内実施目標件数を30,000件→**35,000件へ拡大**するため、既存の健診機関（受託機関）への好事例の収集及び横展開による指導スキームの効率化を図るほか、新たな健診機関（受託機関）を確保するべく、積極的な周知・広報を行う。
 - ・本取組の本格実施は、令和5年度で5年度目を迎えており、**対象者に対する指導実施後のアンケートの見直し**を行い、取組の質の向上を図る。
 - ・禁煙指導後に受診する健診受診時の問診票データ（喫煙or禁煙）に基づき、効果測定を行った結果、一定程度の効果が得られていることから、継続して実施する。
- ※**禁煙指導時に使用するパンフレットの見直し**（令和5年下期より使用開始）

②リスクスコア活用した喫煙者に対する禁煙個別通知の送付 **【継続】**

- ・「疾病発症確率モデル」を活用し、禁煙した場合どの程度重症疾病（脳卒中、心筋梗塞）の発症率が低下するか等を記載した個別通知を送付する。
 - ・本取組の効果測定として、令和2年度実施分について、通知送付後に受診する健診受診時の問診票データ（喫煙or禁煙）に基づき、行動変容を追跡したところ、約10%の対象者が非喫煙者となっていることが認められており、本事業は効果的な事業であると評価できることから、加入者の喫煙率の低下及び健康度の向上が期待できる。
- ※**令和6年度より自治体と協同での実施を計画**（次ページ参照）

5. 令和5年度喫煙率低減に向けた事業計画

③ 国立がん研究センター実証実験への参画 **【継続】**

- ・ 事業主および労務管理責任者との約6か月間に渡る面談等を通じ職場の喫煙率低減に取り組む国立がん研究センターの実証実験に令和4年度より参画。
- ・ 健康事業所宣言事業所へ参加を募ったところ24事業所が参加を希望。異なる業態から6社を選出した。
- ・ 令和4年度は4事業所がエントリーし各事業所において複数の喫煙者が禁煙に成功している。また、事業所が率先して職場の喫煙対策に取り組むことにより喫煙者だけではなく非喫煙者の意識変容にも繋がっている。
- ・ 令和5年度は2事業所が5月よりプログラムを開始。現在も面談を継続し1社は9月より「禁煙チャレンジキャンペーン」を開始し順調に経過している。

④ 健康事業所宣言向け禁煙・喫煙対策プログラム実施 **【新規】**

- ・ 北海道支部被保険者の喫煙率は全国でも高位に位置する。また、健康事業所宣言の選択型取り組みプランにおいても約半数の事業所が喫煙対策に取り組んでいる。
 - ・ 禁煙へ導くスキームは国立がん研究センターの実証実験を通じて得られたエビデンスより対個人より職場単位で行う方が有効性があると判断し、事業所向けの禁煙・喫煙対策プログラムの提供を実施する。
 - ・ 従業員の禁煙に向けた取組や、事業所内の喫煙対策（分煙・禁煙）等、事業所向けのプログラムを策定し、宣言事業所へのフォローアップ事業とする。
- ※令和5年11月より3か月間キャンペーンを実施。専門業者によるセミナーの実施、禁煙希望者個人へのフォローアップアプリの提供。

(参考) 自治体と連携した健康づくり事業の実施

≪協会けんぽ加入者喫煙率 R3≫

人口上位		喫煙率		喫煙率		喫煙率	
No.	市町村	(男)	(女)	No.	市町村	(男)	(女)
1	札幌市	42.9%	23.8%	7	小樽市	44.3%	28.0%
2	旭川市	44.9%	25.9%	8	北見市	45.0%	26.7%
3	函館市	46.7%	27.4%	9	江別市	42.1%	21.0%
4	釧路市	49.5%	34.1%	10	室蘭市	46.0%	28.0%
5	苫小牧市	47.0%	29.0%		新ひだか町	51.8%	29.4%
6	帯広市	43.8%	25.0%		北海道全体	43.8%	24.6%

国保加入者へも同様の通知事業ができないか・・・？

加入保険者によらず、地域全体の喫煙率低減の実現

市町村	連携協定締結日	国保加入喫煙率	
		男性	女性
函館市	令和3年3月5日	23.6%	9.2%
苫小牧市	令和5年7月13日 (国保連合会との三者協定)	22.9%	9.1%
新ひだか町	令和5年7月20日 (国保連合会との三者協定)	31.4%	9.9%

※国保加入者の健診受診者より算出

喫煙率が高く、健康課題の一つとして挙げられている上記3自治体と令和6年度より個別通知事業を実施。スキームを確立し道内自治体への拡大を図る。