

喫煙対策ワークブックで学ぶ！ 喫煙対策をうまく進めるためのコツ

国立がん研究センター がん対策研究所 行動科学研究部
研究員 小田原 幸

アジェンダ

- ・ 自己紹介
- ・ 職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- ・ 中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策

eSMART-TCプログラムの効果

ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する

【途中休憩10分】

- ・ つまづきポイントの解説
- ・ まとめ

【グループディスカッション】

自己紹介

【名前】 小田原 幸（おだわら みゆき）

【資格】 臨床心理士、公認心理師

【略歴】

2010年4月 東邦大学医療センター大森病院心療内科入職

2015年6月 博士（医学）取得

2019年4月 国立がん研究センター入職

【趣味など】

飼い犬（コーギー）と旅行に行くこと

色々な食文化に触れること



職場で喫煙対策を始める前に

- ①喫煙者の気持ちを理解する
- ②依存症としての喫煙であることを理解する
- ③禁煙したい人を最大限支援するためのプログラムであることを理解する
- ④急に禁煙はできない一行動変容ステージを理解する



⑤結論、

職場は喫煙対策を行うのにとっても良い「場」である！

喫煙者の気持ち

禁煙したい
禁煙しなくちゃ

やめたらお金たまる
タバコのニオイもない



でも、失敗するかも
辛そう、、

これしか楽しみがないし
ストレスがあるから無理

90歳のおじいちゃん、
ずっとタバコ吸っているけど
元気だしな

禁煙の無理強いはおススメしません



タバコをやめるのは簡単？

- ・タバコをやめられないのは「ニコチン依存症」という病気
- ・ニコチンは依存性物質
- ・ニコチン依存症の人はニコチンが切れるとイライラする
 - ▶ 吸いたくなる ▶ 吸うとドーパミンが放出
- ・依存症の人がやめる難しさの度合い

【コカイン = ヘロイン = アルコール = ニコチン】 > カフェイン

禁煙できないのは意思が弱いからではありません



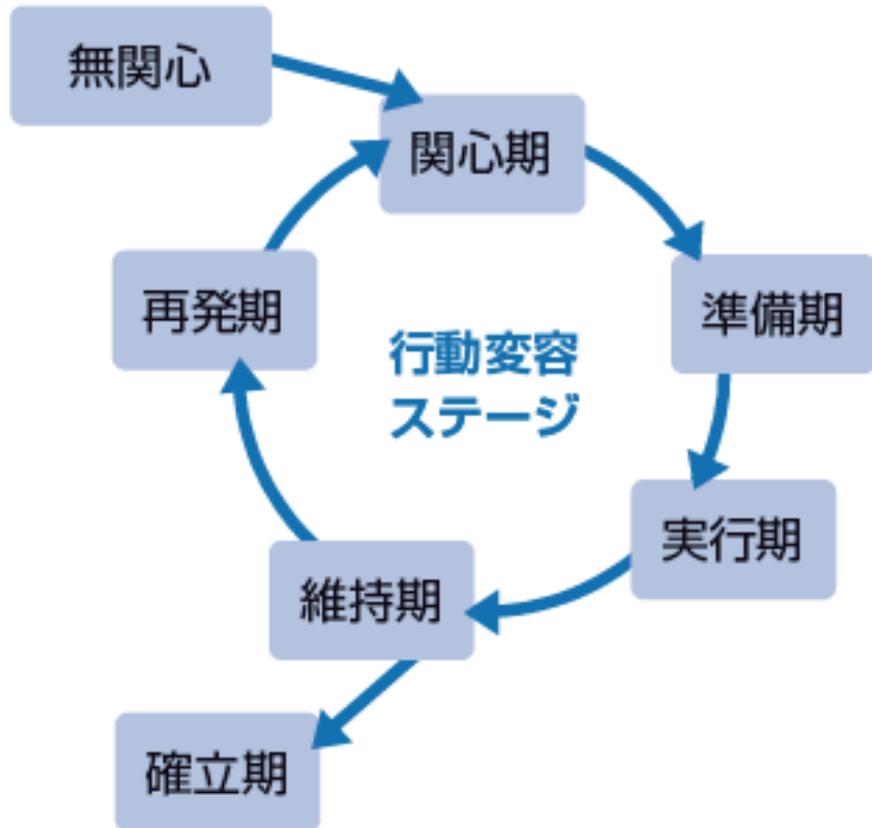
Dani JA, et al. Neuron.1996; 16: 905-8

Royal College of Physicians : Nicotine Addiction in Britain : A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000

eSMART-TCの大きな方針

- ・ eSMART-TCの方針は「正しいけど怖い職場づくり」を推進したり、「何が何でも禁煙させる！」ことを目指したプログラムではありません。
- ・ 「禁煙したい人を最大限支援できる職場づくり」をサポートするプログラムです。

行動変容ステージ (P.4)



- ・人が（良い方に）行動を変えることを「行動変容」という
 普段運動しない人が運動を始める
 普段より歩数を増やす
- ・これら実際の「行動」が変わるまでには5つのステージがある

▶ 関心がない人の「行動」を急に变えるのは難しい

無関心だった人が
関心を持つようになるのも
行動変容です



職場は喫煙対策を行うのにとっても良い「場」

- ・ 職場での禁煙施策が厳格であると、喫煙頻度が減少し、禁煙への意欲が高まる傾向
- ・ 職場の全面禁煙が導入された後、喫煙者の約20～30%が喫煙本数減＋一部禁煙に成功

▶ **行き過ぎると喫煙者を追い詰めることになる**

① **「べき」ではなく「環境整備」と「支援」を前面に**

禁煙の推進＝人を責めることではないというメッセージの強調

「あなたの健康を支えたい」という支援の視点を明確に

② **職場や社会でのサポーターティブな対応**

禁煙を推奨しつつも、喫煙者を見下したり恥をかかせたりしない雰囲気づくり

禁煙サポートの機会を「誰でも使いやすく」「利用が評価される」ように設計

アジェンダ

- ・ 自己紹介
- ・ 職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- ・ **中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策
eSMART-TCプログラムの効果**

ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する

【途中休憩10分】

- ・ つまづきポイントの解説
- ・ まとめ

【グループディスカッション】

中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策

eSMART-TCという名前の職場の喫煙対策プログラムを2021年～2024年まで実施してきました。

eSMART-TCは...

eHealth for small- and medium-sized enterprises' employer and health care manager teams on tobacco control に由来しています

- ・このプログラムが効果的な事業所
 - ・ある程度喫煙率が高い（喫煙率10%以上）
 - ・従業員数30名以上の事業所

38事業所が参加

北海道, 青森, 新潟, 福井, 栃木,
山梨, 愛知, 奈良, 愛媛, 大分,
熊本, 沖縄



eSMART-TCとは

プログラムの目的

プログラムを通して

①事業主・健康管理担当者の行動が変わる



②社内の喫煙対策の実施が促進

③禁煙割合が向上

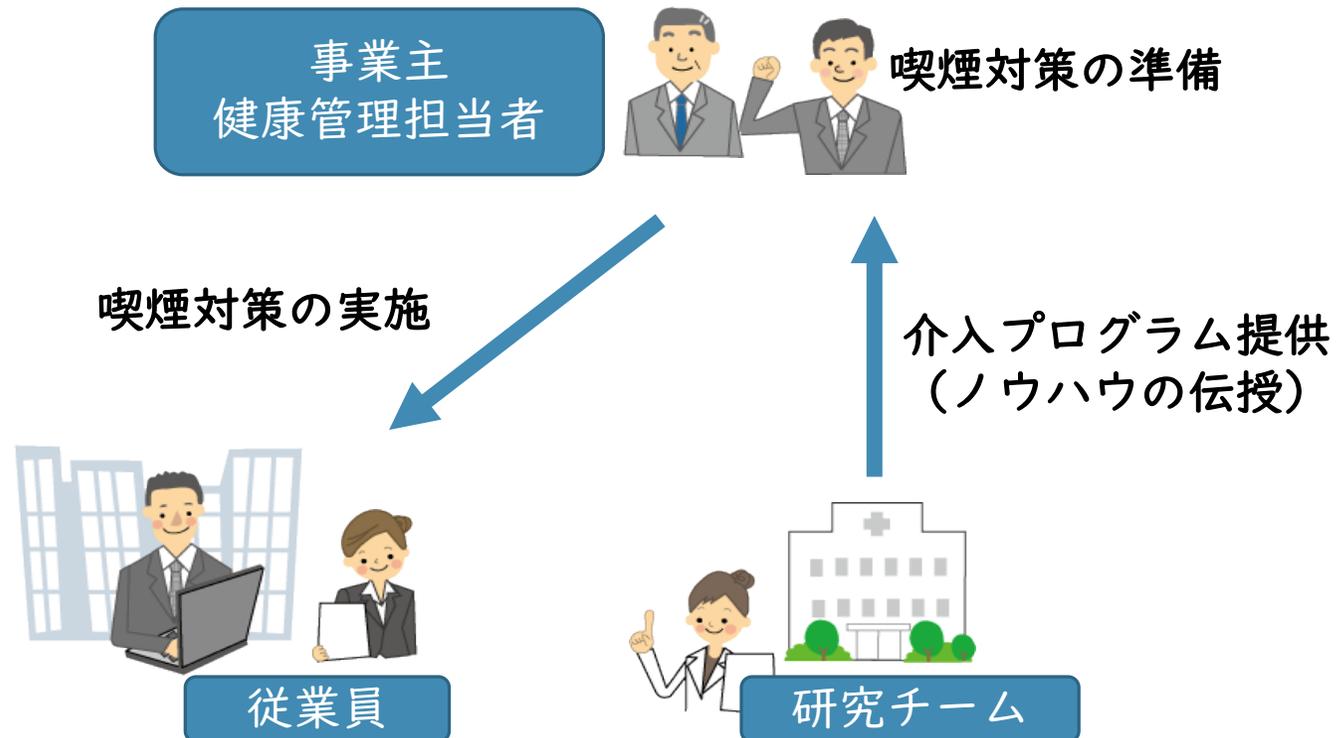
資材

- ・禁煙キャンペーンの企画・実施についての事業所ワークブック
- ・介入者マニュアル
- ・喫煙対策チェックリスト
- ・従業員向けの資材等

方法

事業主・担当者を対象とした

6か月間で10回（～16回）のオンライン面談



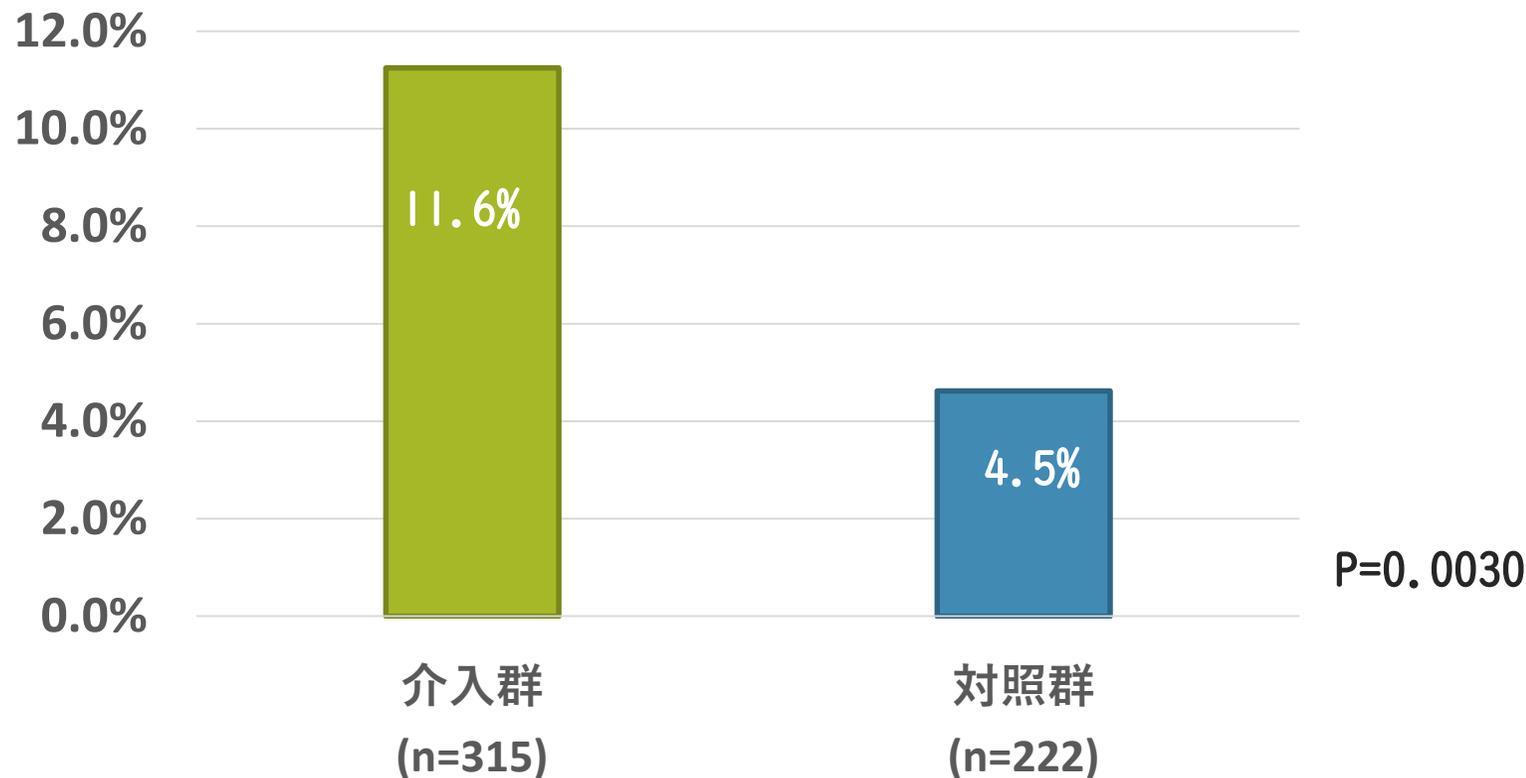
6か月間のプログラム内容：事業主と担当者への介入

介入者 (研究 チーム)	伴走型の面談により事業所の喫煙対策を支援				
		ステップ1 1か月間	ステップ2 1か月間	ステップ3 1か月間	ステップ4 3か月間
ステップごとの目標	研究チームによる事業所アセスメント	実施計画作成	禁煙宣言者募集	禁煙開始支援	禁煙継続支援
事業主との面談	1時間×1回 (必須)	1時間×2回 (必須)	30分×1回 (必須)	30分×2回 (任意)	30分×3回 (任意)
健康管理担当者との面談	1時間×1回	1時間×3回	30分×2回 (最大4回)	30分×2回 (最大4回)	30分×3回 (最大4回)

最初は多いなと思ったのですが、終わってみたら必要な回数でした



eSMART-TCの結果：6か月時点の7日間断面禁煙割合



▶ eSAMRT-TCは喫煙率を下げるのに有効

※禁煙割合は、各事業所内の喫煙率などの影響要因を考慮後の数字となります。

eSMART-TCをセルフワークブックに



研究者の思い

効果のあるプログラムを広めたい！



北海道支部さんの思い

一社でも多くの事業所が喫煙対策に取り組めるように支援したい！



- ・ 効果を落とさないようにポイントを押さえて
- ・ 事業所の皆さんが自分たちで喫煙対策を進めるためのワークブックに改変

4つの重要なプログラム要素

1. 双方向・伴走型支援
事業主および担当者への
継続的な面談

2. 経営者の関与と支援
喫煙対策の目的目標の策定と宣
言、担当者の任命

3. 禁煙キャンペーンの実施
禁煙希望者を募集、禁煙チャレン
ジの支援、治療につなぐ

4. 振り返りと評価
事業所内での振り返りの実施と次
の目的目標を考える

▶ 2～4をセルフラーニング形式のワークブックに改定
1の部分は、このセミナーや特定保健指導を活用！

アジェンダ

- ・ 自己紹介
- ・ 職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- ・ **中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策**

eSMART-TCプログラムの効果

ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する

【途中休憩10分】

- ・ つまづきポイントの解説
- ・ まとめ

【グループディスカッション】

5つのステップで進める禁煙支援



STEP
01

実施計画の作成・実施準備

まずは現状や社員のニーズを把握し、目標を設定しましょう。
スムーズで効果的な実施のためには計画が大切です！

約1か月を目安に事業主や健康管理担当者など複数の人で話し合いましょう。

禁煙キャンペーン期間（全体で3～6か月）

STEP
02

禁煙希望者の募集

準備が整ったら禁煙支援活動の開始です。
事業主や管理者による実施宣言を皮切りに周知活動を展開し、参加者を募集しましょう。

募集期間の設定は、約1か月がおすすです。
喫煙者の反応を見ながら期間を調整しましょう。

STEP
03

禁煙希望者の禁煙開始

いよいよ禁煙の開始です！
禁煙成功を目指して、サポート体制を整えましょう。

禁煙開始は、禁煙宣言から1～2週間以内がベストです。

STEP
04

禁煙の継続を支援

禁煙継続のために、禁煙状況の確認は大切です。
なかなか禁煙を開始できない場合や再喫煙防止の支援方法もここで確認しましょう。

1～3か月の禁煙継続を目指して頑張りましょう。

STEP
05

禁煙キャンペーンの振り返り

最後に振り返りを行い、次の取り組みのブラッシュアップを図ります。
しっかりと振り返りを行い、PDCAサイクルをまわしましょう。

計画を立てたメンバーや安全衛生委員会などで振り返りをしましょう。

STEP
01

実施計画の作成・実施準備

1) 現状把握 (P.6) ワーク①

関心度を把握することが重要。支援内容・方針の指針になる。

2) 目的・目標・喫煙対策の具体的な内容決定 (P.7) ワーク①

わが社の健康課題の把握 ▶ 何のために喫煙対策をするのか (目的)



健康課題を解決するための目標 ▶ 目標を達成するために何をするか (内容決定)

喫煙対策の土台を固めるための一番重要なステップ!



従業員数 30 名、建設業の会社の場合…

- 健康課題：喫煙率 40%、高血圧の人が多い (従業員の 45%)
- 喫煙対策の目的：従業員の幸せを実現し、持続させるために喫煙対策を実施し、様々な病気のリスクから従業員を守る。労働生産性を上げる。
- 喫煙対策の目標：6 か月後に禁煙成功 2 名、1 年後にさらに 2 名成功させる
- 喫煙率以外の指標：3 か月後にすべての喫煙者に禁煙に興味を持ってもらう
就業時間内に喫煙所に行く従業員を減らす

2) のつづきー具体的な内容の決定 (P.9) ワーク②

- ・ 目的・目標を達成するための内容になっているか確認
- ・ 社内ルール：建物の中で喫煙できる場合は、まずは屋内全面禁煙を目指す

分煙されていない ▶ 分煙化（屋内に喫煙所）よりも一気に屋外へ
分煙されている（屋内に喫煙所） ▶ 屋外に喫煙所を／跡地の有効活用化
屋外に喫煙所 ▶ 敷地内禁煙を目指す...が、ニーズ調査／段階的に実施

3) 事業主による宣言 (P.11) ワーク③

- ・ できれば対面で、全従業員の前で、「会社の方針」であることを伝える
- ・ 事業主の熱意、本気度を伝えるチャンス、従業員への思いも乗せて
- ・ 喫煙対策を行う担当者が活動しやすくなる

4) 告知・配布資材の作成 (P.12) ワーク④

- ・ 「喫煙者」だけでなく全従業員に伝える

5) 計画中から始められる活動 (P.15) ワーク⑤

インセンティブは どうしている？



金銭的インセンティブ

- ・ 禁煙達成でインセンティブ
- ・ 段階的なインセンティブ
- ・ 支援者にインセンティブ

禁煙3か月達成者1万円、6か月1万円、応援メイトチームに1万円（建設業T）

- ・ 禁煙手当

禁煙達成で禁煙手当受給資格（運送業O）

非金銭的インセンティブ

- ・ 表彰

禁煙3か月達成で社長名で卒煙証書を発行
（自動車販売業T）

職場の禁煙支援 インセンティブ効果



- ・ 禁煙はインセンティブの効果が高い介入
- ・ 職場の禁煙支援におけるインセンティブ効果

800 ドルの禁煙成功報酬 ▶ 6か月後禁煙成功率が3倍

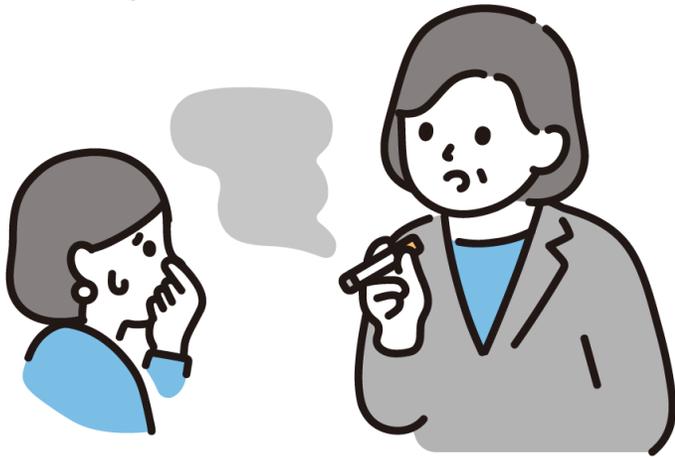
計400ドルの禁煙成功報酬 + グループ禁煙キャンペーン ▶ 1.9倍増加

(終了時54ドル、3か月後54ドル、6か月後54ドル、12か月後214ドル)



- ・ 職場での禁煙支援に何らかのインセンティブを行うことは、可能な範囲で実施すべき取り組み項目の一つ
- ・ インセンティブ単独ではなく、キャンペーンなどと併用することで相乗効果でより効果的になる可能性

受動喫煙対策、 どうしている？



- ・ 受動喫煙の状況について聞き取りやアンケート
(設備業R、医療・保健業Kなど)
- ・ 喫煙所の移動・閉鎖
(製造業Aなど)
- ・ 昼休みも含む就業時間内禁煙
(医療・保健業K)
- ・ 時間内禁煙で受動喫煙低下
(保険業Tなど)

喫煙対策は誰が実施？
チーム構成は？



- ・ 健康管理担当者が一人で実施
- ・ + 同部署の方
- ・ + 各部門から担当者を1名以上
(製造業H、製造業T、建設業Tなど)
- ・ 安全衛生委員会メンバー
- ・ 各部門の若手従業員を積極的に登用
(運輸業M)

受動喫煙対策はマナーではなくルールです

2020年4月の改正健康増進法で受動喫煙対策が強化。一般の事務所、工場などの共用部は原則「屋内禁煙」。

学校・病院・行政機関など以外は喫煙室の設置は可能だが、禁煙エリアに煙が流入しないための要件を満たす必要あり。

また喫煙エリア内は20歳未満の立ち入り禁止。

受動喫煙対策の段階的な進め方

喫煙【場所】の制限



喫煙【時間】の制限

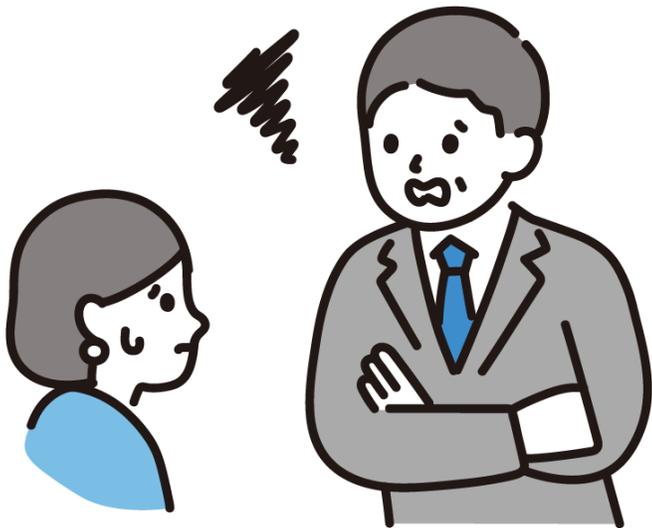


喫煙者や従業員の反応は？
反発などはなかった？

- ・ 急な大きな方針転換は反発を呼びやすい。
- ・ 喫煙者に意見を聞いたり、**段階的に対策を進めること**が望ましい。

反発を弱める工夫...

- ・ 衛生委員会で複数の従業員（喫煙者・非喫煙者・多部署）の意見を聞いて衛生委員会としての決定事項とした。（製造業O、設備業R）
- ・ 社長の宣言の中で、対策メンバーチームの紹介をしてもらった。（製造業T）
- ・ 就業時間内禁煙の開始時期について、喫煙者にヒアリングした。（保険業T）



禁煙希望者の募集

1 まず全員 ➤ 2 全ての喫煙者 ➤ 3 禁煙に関心のある人

1) 従業員への情報提供 (P.16) ワーク⑥

全員に喫煙の害、禁煙のメリット、正しい禁煙の方法を伝える

WHY? 全員にお知らせを配布する?



喫煙や禁煙に関する資料や研修会、喫煙者だけにお知らせすれば良い? そんなことはありません。たばこを吸わない人をいかに巻き込めるかが喫煙対策を成功させるカギの一つです。禁煙にすでに成功した人や元々吸わない人に禁煙のための正しい知識を持ってもらうことや、禁煙サポーターとして協力してもらうことはとても重要です。ある会社では、禁煙チャレンジャー1人に対して2、3人のサポーターを配置してチームを組みました。さらにチーム対抗の歩数イベントを喫煙対策に並行して実施しました。結果は大成功、禁煙チャレンジャーはサポーターの支援と歩数アップに打ち込むことで禁煙に成功しました。会社は歩数イベントでの優勝チームに褒賞を用意しました。

2) 喫煙者への声掛け (P.17) ワーク⑦

A) 基本的な声掛け

禁煙を促す効果的な情報提供

1. リスク提示

行動を変えることで回避できる
というメッセージ

たばこを吸っていると
がんになるリスクが高まります

たばこを吸っていると
寿命が短くなります

禁煙をすれば
リスクは下がります



2. あなたにはできる

禁煙することは
簡単ではないかもしれませ
ん。
しかし、あなたは
禁煙することができます！

3. そのためには
何をすれば良いのか

禁煙方法を選択するための資
料を渡す

禁煙外来の病院リストや、ニ
コチンパッチやガムが買える
薬局リストを渡す

受診のスケジュール調整の指示



朝礼など、全体に伝
える時にも活用！



2) 喫煙者への声掛け (P.19)

B) すべての喫煙者への声掛け

①喫煙者リスト作成

個別面談開始前に記入する

ID	年齢	アンケートでの 関心度	健診での 指摘事項	性別	職種	役職の 有無	家族構成の 特記事項
(例) 35	56	6か月以上先	高脂血症	男性	事務職	あり	妻も喫煙者

②面談の約束をする

③面談を実施する (5分~10分くらいでOK)

面談日	面談時間	1日の 喫煙本数	喫煙開始 年齢	禁煙経験 回数	たばこを吸うことの 意味合い
2月12日	15分	10	20	1回	ストレス発散、 コミュニケーション

どんな時にたばこを 吸うのか	禁煙への考え	今後の方針
仕事の休憩時間、朝食後、 夕食時	値段も上がってきたし、 喫煙所も減ってきたので 辛い状況だが、今すぐ禁 煙する気はない	経済的負担や喫煙所の少なさから禁煙へ の関心はあるが、まだ気持ちは固まって ない様子。家族も喫煙者なのでなかなか 手ごわい印象。 1か月後に声をかけてみる。

喫煙者のニーズ把握の
ために全喫煙者に！



この段階では
支援までしなくてOK

2) 喫煙者への声掛け (P.21)

c) 対象者に応じた声掛けの工夫ー3つのポイント

①自信をもってもらう ▶禁煙への素地づくり

身近な人の禁煙成功体験を伝える、周囲のサポートがあることを伝える

②個人のリスクに合わせて情報提供をしよう ▶「他人事」から「自分事」へ

健診結果、既往や治療中の病気と喫煙の関連を伝える

③メリットを強調して伝えよう ▶禁煙への動機づけを高める

禁煙リスク強調よりも禁煙メリットの強調

たばこを吸い続けていると
がんになりますよ

リスク



禁煙をすれば
がんになるリスクが下がりますよ

禁煙をすれば
お金の節約になりますよ

メリット

チャレンジャーが
集まらないかも...



- ・喫煙をする役員に率先して
参加してもらう
(製造業H、設備業K、建設業Dなど)
- ・禁煙外来の受診までをフォロー
(保険業Tなど)
- ・繰り返しの声掛け、タバコに
限らない声掛け
(医療・保健業K、製造業Oなど)

まずは一人のチャレンジャーを
誕生させることも大事。

アジェンダ

- ・ 自己紹介
- ・ 職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- ・ 中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策
eSMART-TCプログラムの効果
ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解

【途中休憩10分程度】

- ・ つまづきポイントの解説
 - ・ まとめ
- 【グループディスカッション】



STEP
03

禁煙希望者の禁煙開始

1) 参加者による禁煙宣言 (P.24)

禁煙成功の決意を固めるー禁煙宣言書の提出／朝礼等での宣言

2) 禁煙治療の勧め方 (P.24)

A) B) 禁煙外来／治療薬の進め方

禁煙に有効な治療法につなげることは、事業所の担当者の重要な役割のひとつ！

①禁煙外来 ②ニコチンパッチ・ガムの使用

- ・治療を受けると禁煙はラクで確実
- ・専門家のアドバイスを受けられる

治療を勧めるために
特定保健指導を
活用するののひとつ



●●部) 禁煙キャンペーン事務局 ○○行

提出締め切り：202●年○月×日 厳守

禁煙宣言書

私は、喫煙の害ならびに禁煙の効果に十分に理解したうえで 月 日
より、禁煙することを宣言します。

年 月 日

氏名： _____

部署： _____

禁煙理由： _____

私は宣言者の禁煙が成功するよう温かく支援することを約束します。

年 月 日

支援者： _____ (宣言者との関係： _____)

自力禁煙のサポート (P.28)

自力禁煙はなるべく選択させない方が良く ▶ でも自力でやりたい！という場合

①禁煙による離脱症状を理解する

タバコのことですごく頭がいっぱい、イライラ・そわそわ、眠気・頭痛、

▶ 禁煙開始後3日～7日がピーク

②成功しやすい方法を実践する ③ちょっとした気遣いと声掛け

成功しやすい方法

- 1) 禁煙の開始の日を決め一気に開始
- 2) 一定の離脱症状は覚悟する
- 3) **吸いやすい行動**をしない
 - ・ 煙草を吸っていた場所に行くこと
 - ・ コーヒーや飲酒、など
- 4) 喫煙のきっかけとなる環境を改善する
- 5) 吸いたくなったら**代わりのこと**をする
 - ・ 水やお茶を飲む
 - ・ 深呼吸する
 - ・ 運動や体操をする
 - ・ 食後の欲求にはすぐに歯磨き
(喫煙欲求時の甘いものはNGです)

★喫煙に代わる行動をあらかじめ用意しておきましょう。

うまくいかない方法

- 1) 軽いたばこに変える
- 2) 徐々に本数を減らす
- 3) 加熱式たばこに変える
- 4) うまく行き始めたときの油断で
「1本くらいなら」
※わずか1本の喫煙で8割の人が再発(再喫煙)します

STEP
04

禁煙の継続を支援

1) 禁煙状況の確認・アクションメモの活用 (P.30)

禁煙宣言した従業員の喫煙・禁煙状況を経時的にフォローする
時間の確保 < 頻度の確保 = 立ち話でもOK

宣言者番号	宣言者	禁煙方法 (自力・補助薬購入・外来)	支援者 (上司・同僚・家族)	宣言	禁煙 予定日	禁煙補助薬 購入予定日 / 禁煙外来 受診予定日	購入日/ 受診日	禁煙の取り組み (9/13～9/17)
例) 1	Cさん	禁煙外来	〇〇さん (上司)	9月10日	10月1日	未定		まだ禁煙外来に電話はしていない。イライラしたときや少し時間が空いてしまったときに吸いたくなることが多い。
例) 2	Dさん	自力	●●さん (同僚)	9月15日	9月15日	-	-	禁煙を始めて数日なので、まだ吸いたくなることは多い。たばこを吸っている人を見ると吸ってしまいそうになる。

自力禁煙で辛い状態が続いている場合は治療の選択肢を提示！



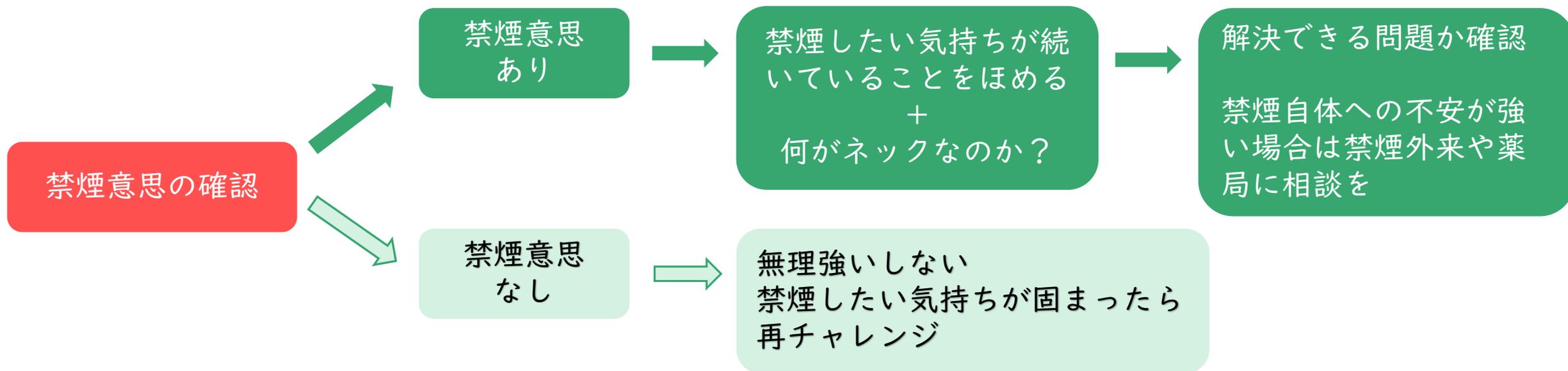
2) サポーターの巻き込み (P.33)

・禁煙継続の秘訣は「自信をもつこと」

▶ 禁煙挑戦者同士、同じグループ、禁煙経験者などにサポーターになってもらう
仲間がいることで乗り越えられる場面がたくさんある

・家族にもサポートをしてもらう

3) 禁煙をなかなか開始できない場合の対応 (P.34)



4) 再喫煙の防止 (P.35)

- ・禁煙成功までに再喫煙はつきもの
- ・なぜ吸ってしまったのか、を分析して次に活かせば失敗ではない！

- ①喫煙をした時の状況を整理し、
- ②何が再喫煙のトリガー（きっかけ）になったのか、
- ③吸いたい気持ちを抑えるのに有効だった／無効だった方法を整理

▶ きっかけになった状況（寝起き、暇なとき、イライラした時）や場所（居酒屋、喫煙所の前を通った）を自分で理解できるようにする

▼
意識的に避けたり、対処法を準備しておくことができる

再喫煙したことを報告された場合、「よく話してくれた」と伝えよう



STEP

05

禁煙キャンペーンの振り返り

1) 振り返り (P.37)

- ・ 事業主、担当者、安全衛生委員会など関わりのある複数のメンバーで実施する
- ・ 現状把握 (ワーク⑧)

喫煙者、禁煙挑戦者、禁煙成功者の人数把握

実施して良かったこと／継続したいこと／改善点

2) 今後の目標

- ・ 今後取り組みたい事 (ワーク⑨)

新たに取り入れたいアイデア

目的・目標の修正

PDCAサイクルを回すために必要な要素！



アジェンダ

- ・ 自己紹介
- ・ 職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- ・ 中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策

eSMART-TCプログラムの効果

ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する

【途中休憩10分】

・ つまづきポイントの解説

- ・ まとめ

【グループディスカッション】

つまづきポイント、解決ポイント別 職場で行う喫煙対策事例集

登場人物



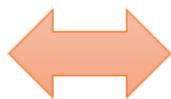
支援者
(協会けんぽの保健師など外部の専門家)

支援

実装者



意思決定者
(社長・役員)



担当者
(産業保健スタッフ / 健康管理担当)

取組み
提供



対象者
(従業員)

介入
セッティング
(企業)

2023

つまづきポイント、
解決ポイント別
職場で行う喫煙対策

好事例集



【作成・発行】
厚生労働科学研究費補助金（健康増進・職業病予防生活習慣病対策総合研究事業）
「健康寿命延伸を目指した禁煙支援のための研究（21FA1001）」
「社会環境に応じた持続的な禁煙支援のための研究（23FA1001）」
研究班

2023年9月発行

つまづき／解決事例集の特徴

今までの事例集とここが違う！

- ① よくある成功例だけでは、うまくいかない理由がわかりにくい
▶ なぜうまくいくのか・他ではなぜうまくいかないのかが見えにくい
- ② つまづきやすいポイントを整理して、対策をわかりやすく紹介
▶ 多くの会社が共通して悩むところをまとめ、それに合った工夫を紹介
- ③ 自分の会社にあったヒントが見つかり、対策を進めやすくなる
▶ 自社の状況に合わせて活用でき、フェーズごとに役立てられる



どんな時に役立つ？

- 喫煙対策の導入を検討している時
- 喫煙対策を行わなくてはならないが、何から始めたら良いかわからない時
- 喫煙対策をすでに行っているが、うまく進んでいない時

本事例集のキーワードと枠組み

実施のフェーズごと

導入したい対策：〇〇〇〇



行動目標

よくある
つまづきポイント



つまづきポイント
(阻害要因)

つまづきPに
応じた対応策



解決ポイント
(対応策)

	検討フェーズ	計画フェーズ	実施フェーズ	維持フェーズ
行動目標： 経営者と担当者が 導入したい対策を 実装するために行 うべき行動の目標	社長： 担当者：	社長： 担当者：	社長： 担当者：	社長： 担当者：
つまづきポイント (阻害要因)： 行動目標の達成を 妨げている要因	阻害	阻害	阻害	阻害
解決ポイント (対応策)： つまづきポイント を克服するための 工夫	阻害に対する 解決策	阻害に対する 解決策	阻害に対する 解決策	阻害に対する 解決策

主要な
実践者を特定

検討フェーズ

計画フェーズ

実施フェーズ

維持フェーズ



行動目標

社長：対策を優先度高く実施することを決意、担当者を任命

社長・担当者：社員のニーズを把握

社長：目的や目標を全社員に宣言

担当者：施策の短期（6～12か月）・中長期目標（3～5年）の実施を計画

社長：屋内全面禁煙施策を施行

担当者：禁煙希望者を募集、禁煙を支援

社長：対策の継続実施の仕組みづくり

担当者：定期的にニーズアセスメント、目標達成の評価を実施し、対策を調整、継続



つまずきポイント
(阻害要因)

阻害①

経営層（社長や役員）が乗り気でない

阻害②

そもそも禁煙支援のニーズが現場にないと思う

阻害③

担当者のスキルとリソースがない
・やり方が分からない
・自信もない

阻害④

担当者が喫煙者と、うまくコミュニケーションがとれない

阻害⑤

禁煙希望者が少ない

阻害⑥

受動喫煙対策の遵守率が低い

阻害⑦

終了後、次の計画に結びつかない
担当者が異動する

障害①：経営層（社長や役員）が乗り気でない

CASE 1

企業保健師のAさんは、今年こそは自社の禁煙支援を強化したいと思っていた。これまで禁煙支援の実施を何度か役員に提案しているが、社長や役員が承諾はしてくれたが乗り気ではなかった。禁煙の健康面での利点については説明しているが、他にどんな要素があれば、役員が積極的に支援してくれるか、悩んでいる。



理由1：なぜ会社で禁煙支援をしなくちゃいけないの??

対応策1：社長や役員に、禁煙支援のメリットを多面的に説明しましょう

理由2：それって自分が関わらなくちゃダメ??

対応策2：リーダーによる明確な指揮が重要であることを説明しましょう



アジェンダ

- ・ 自己紹介
- ・ 職場で喫煙対策を始める前に押さえておきたい5つのポイント
- ・ 中小事業所を対象とした職場で進める喫煙対策

eSMART-TCプログラムの効果

ワークブックを見ながら喫煙対策の流れとコツを理解する

【途中休憩10分】

- ・ つまづきポイントの解説

- ・ **まとめ**

【グループディスカッション】

まとめ

5つのステップで進める禁煙支援

STEP
01

実施計画の作成・実施準備

まずは現状や社員のニーズを把握し、目標を設定しましょう。
スムーズで効果的な実施のためには計画が大切です！

約1か月を目安に事業主や健康管理担当者など複数の人で話し合いましょう。

STEP
02

禁煙希望者の募集

準備が整ったら禁煙支援活動の開始です。事業主や管理者による実施宣言を皮切りに周知活動を展開し、参加者を募集しましょう。

募集期間の設定は、約1か月がおすすめです。
喫煙者の反応を見ながら期間を調整しましょう。

STEP
03

禁煙希望者の禁煙開始

いよいよ禁煙の開始です！禁煙成功を目指して、サポート体制を整えましょう。

禁煙開始は、禁煙宣言から1～2週間以内がベストです。

STEP
04

禁煙の継続を支援

禁煙継続のために、禁煙状況の確認は大切です。なかなか禁煙を開始できない場合や再喫煙防止の支援方法もここで確認しましょう。

1～3か月の禁煙継続を目指して頑張りましょう。

STEP
05

禁煙キャンペーンの振り返り

最後に振り返りを行い、次の取り組みのブラッシュアップを図ります。しっかりと振り返りを行い、PDCAサイクルをまわしましょう。

計画を立てたメンバーや安全衛生委員会などで振り返りをしましょう。

事業所で行う強みを最大限に活かす！

仕事と同じようにPDCAをまわすことを意識！

困ったら専門家を頼る！



グループディスカッション

1. グループのメンバーに自己紹介をしましょう

- ・ 事業所名、名前、役職・業務内容
- ・ 夏休みの予定は？（こうだったら良いな...もOK!）

2. 喫煙対策をどのくらい実施している？

困りごとや、ネックになっていることは？

▶ それ、こうやって解決したよ！があれば是非共有を！

3. グループで出た困りごと（+解決策）を全体に共有しよう

▶ グループのまとめ、ぜひ皆さんに聞いてみたい（聞いてもらいたい）

▶ 解決策を持っている方は是非アドバイスを

