

5つのステップで実践!

事業所で取り組む

喫煙対策 ワークブック

～行動科学に基づく禁煙支援活動の手引書～



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

はじめに

本ワークブックを手にとった皆さんの中には、このような悩みがあるのではないのでしょうか？

「喫煙対策を一生懸命やっているのに、成果が出ない」

「禁煙になかなか興味をもってもらえない」

「一時期禁煙できても、しばらくするとまた喫煙者に戻ってしまっている」

「喫煙対策をしたいけど、具体的にどうしたら良いかわからない」

禁煙はしたいけれど、なかなか踏み切れない喫煙者の方も多いでしょう。

禁煙に挑戦しても、ニコチン依存症のために禁煙の達成が難しい方もいらっしゃるでしょう。

喫煙率の低減は世界各国の共通の課題であり、これまで様々な研究が実施されてきました。本ワークブックは、2021年より中小事業所を対象に国立がん研究センターが実施する「喫煙対策双方向型支援プログラム」の研究において、介入面談時に使用された資料をもとに、「自分たちで取り組める」をコンセプトに解説などを加え、支援者がいなくても活用できる形式に再構成したものです。

皆さんの会社にあった喫煙対策プログラムを作っていきましょう！

全国健康保険協会北海道支部
国立がん研究センター がん対策研究所
行動科学研究部 実装科学研究室
小田原幸、齋藤順子、島津太一

付属資料

- 資料 1 禁煙キャンペーンの実施について
- 資料 2 禁煙宣言書
- 資料 3 禁煙外来でのニコチンパッチ
- 資料 4 禁煙による健康へのメリット
- 資料 5 アクションメモ
- 資料 6 禁煙を開始する方のご家族へ
- 資料 7 禁煙達成証明書
- 資料 8 ストレス解消！のすすめ
- 資料 9 市販薬（貼り薬・ガム）の使用方法

※すべての資料は、全国健康保険協会北海道支部のホームページに掲載しています。

適宜、ダウンロードしてお使いください。

全国健康保険協会ホーム＞都道府県支部＞北海道＞健康づくり＞喫煙対策＞事業所で取り組む喫煙対策ワークブック

もくじ

はじめる前に	これだけは知っておきたい行動変容のポイント	4
--------	-----------------------	---

STEP 01	実施計画の作成・実施準備	6
1)	現状把握	6
2)	実施計画の作成—目的・目標・喫煙対策の具体的な内容の決定—	7
3)	事業主による「禁煙支援実施宣言」	11
4)	告知資材・配布資料等の作成	12
5)	計画中から始められる禁煙支援活動	15

STEP 02	禁煙希望者の募集	16
1)	従業員への情報提供（告知・喫煙に関する教育）	16
2)	喫煙者への声掛け（禁煙キャンペーンへの参加勧誘）	17

STEP 03	禁煙希望者の禁煙開始	24
1)	参加者による「禁煙宣言」	24
2)	禁煙治療の勧め方	24

STEP 04	禁煙の継続を支援	30
1)	禁煙状況の確認・アクションメモの活用	30
2)	サポーターの巻き込み	33
3)	禁煙をなかなか開始できない場合の対応	34
4)	再喫煙の防止支援	35
5)	禁煙を達成できたら	36

STEP 05	禁煙キャンペーンの振り返り	37
----------------	---------------	----

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。

はじめる前に これだけは知っておきたい行動変容のポイント

これから皆さんは、喫煙対策活動を企画し、喫煙者に参加を促し、禁煙支援をしていくことになります。進める中で、どうして関心をもってもらえないんだろうと悩むこともあるかもしれません。ここでは、人の行動はどう変わるのか、どのようなメッセージに注意しなければならないのかを紹介합니다。活動を企画・実行する際に、ぜひ心にとめておいて下さい。

人の行動はどのように変わるのか？

人が行動を変えることを「行動変容」と呼びます。例えば禁煙をすること、1日の歩数を上げることなどが行動変容の例ですが、それが成功するまでには5つのステージがあると考えられています。その人がどのステージにいるのかを把握し、ステージに合わせた働きかけや支援をするとより効果的です。

そして、大切なことは一気にジャンプさせるのではなく階段を一つずつ昇ってもらうことです（次のページのサイクル図参照）。「たばこを吸っている」という行動だけを見れば無関心期も準備期も変わりがないかもしれませんが、しかし、気持ちの上では着々と禁煙成功に近づいていることがこの図からお分かりいただけるでしょう。関心を持たない人に関心を持ってもらうことも大きな行動変容と言えます。

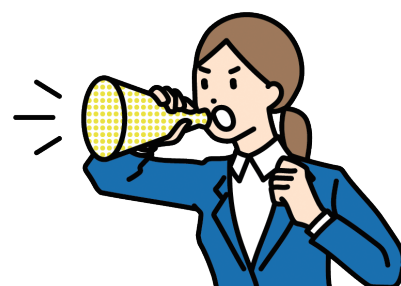
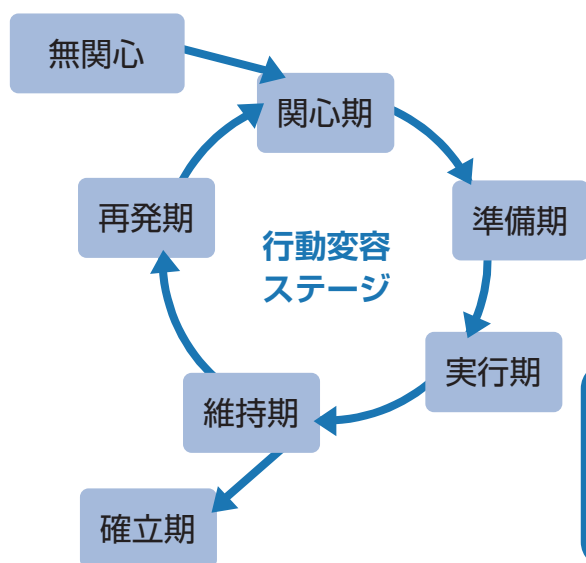
	1 無関心期 (興味関心なし・不安)	2 関心期 (迷っている)	3 準備期 (自信がない)
ステージの主な特徴	・ 6か月以内に行動を変える意思がない時期。 ・ 問題となる行動（喫煙）、ライフスタイルに気づいていない。 ・ その行動を続けた場合の結果の重大さに気づいていない。あるいは、行動変容を何度も試みたがうまくいかず、挫けてしまった場合などがある。 ・ 他人からの助言に対して抵抗を示す。 ・ 禁煙なんて必要ないと思っているなど否定的な言葉が多い。	・ 6か月以内に行動変容を起こす（実行する）意思がある時期。 ・ 行動を変容する必要性は理解しているが、決断できていない。 ・ 新しい行動（禁煙）にためらったり、今までの習慣（喫煙）にこだわっている。 ・ 禁煙しなくちゃ…と思い始めている。 ・ 迷いがあり、できない理由がある。言い訳の発言が多い。	・ 1か月以内に行動変容を起こす意思がある時期。 ・ 行動変容に向けて準備する様子が見られる。 ・ 決心し、具体的な禁煙方法を探し、リストアップする。 ・ 自信がない。なかなか継続できない。自分なりにやっている。
課題	・ 禁煙意欲を高めるために必要なリテラシー向上教育が不足している。	・ 効果的、効率的な働きかけが不足している。	・ 喫煙者は「ニコチン依存症」なので、自力禁煙を継続することが難しい。
適切な働きかけ	・ 気づきを促す。 ・ 喫煙者の感情に共感する。（相手の気持ちを理解する） ・ 喫煙者が必要としている情報のみを提供する。 ・ 身近な人の体験談は有効。 ・ あまり多くの情報を提供しない。情報を提供した際の気持ちを確かめる。	・ 変化が自分の利益になることを認識してもらうため、禁煙のメリットを知らせる。 ・ 相手の情報を整理する。 ・ 禁煙することの恩恵と負担について話し合う。自分だけでなく他人が受ける恩恵と負担についても検討し、意思決定は喫煙者に委ねる。	・ 望ましい行動水準に到達するために、行動を段階的にレベルアップする。達成可能な内容、期限を決める。できるだけ具体的な目標を喫煙者が決定。（小さな目標、とりあえず週2日等を設定）目標達成時には賞賛、激励をする。 ・ 本人のやる気、意欲を認める声かけ。 ・ 他の人の禁煙方法を直接見聞きさせる。
不適切な働きかけ	・ 押しつけがましい態度をとる。 ・ 一方的に知識を提供する。 ・ 理屈っぽく議論や説得をする。	・ 行動変容しないことに対して批判する。	・ 望ましい水準に達しない行動変容に過小評価する。 ・ 多くの議題を提供する。

4 実行期 (もっと知りたい)



5 維持期 (このまま続けたい)

ステージの主な特徴	・明確な行動変容は見られるが、その持続がまだ6か月未満の時期。 ・日常に馴染み、成功しそうな行動を見つけるため、最初はその行動を導入したり、ほかの行動を試したりする。 ・一時的に中断し、禁煙しないライフスタイルへの逆戻りが多い。	・明確な行動変容が6か月以上続いている時期。 ・効果を実感できている。 ・新しい行動や実践を生活の一部として取り入れようとする。 ・行動を維持し、再喫煙防止のため努力の継続が必要な場合もある。 ・日常生活が大きく乱れると逆戻りが起こる可能性もある。
課題	・通院の時間が取れず、継続して治療を受けられない。 ・再喫煙してしまう。	・禁煙継続することの「辛さ」ばかりに目が行き、継続するメリットを感じにくい。再喫煙してしまう。
適切な働きかけ	・行動変容の決意が揺らがないようフォローすることを目指す。 ・周囲の力を利用するよう勧める。ライフスタイルの維持において重要な、他者からのサポートをうまく利用できるよう働きかける。 ・問題解決について議論する。失敗しやすい状況や考え方を想定し、その対処法を考えておく。	・継続できていることを認め、ほめる。 ・フォローして、サポートを続ける。 ・良かったこと探しをする。 ・イメージを塗り替える。
不適切な働きかけ	・望ましい水準に行動変容して安心してしまう。 ・次々と課題を提供する。	・できなかったことに対して、失望したり叱責する。



「逆戻り」をした人への働きかけ

1. 「逆戻り」は珍しくないことを伝える
2. 「逆戻り」した後のステージに合った働きかけをする
3. 「逆戻り」の経験を活かす

恐怖心をあおるメッセージは有効？

禁煙をしてほしい！健康でいてほしい！そんな思いが強いと、つい「このままではガンになってしまう」「寿命が縮まる」などと言ってしまうがちです。しかし、これらはたとえ「寿命が縮まったとしても禁煙しない」と言っている人にとっても恐怖心をあおられるメッセージなのです。

恐怖心があおられた場合の人間の行動は2つのパターンに分かれます。1つは「怖いからやめよう」と禁煙する人たち。もう1つは「どうせ今からやめたって変わらないだろう」と喫煙を続けるか、より多くのたばこを吸うようになる人たち。実は**後者のパターンの反応をとる人の方が多い**と言われています。そのため後者のパターンにならないように、まずは**恐怖をあおるメッセージを多用するのは控えるように**しましょう。そして、適切なメッセージの伝え方をともに考えていきましょう。

実施計画を作成するためには、現状や社員のニーズを把握した上で、目的と目標を設定することが重要です。スムーズに実施できるよう、しっかり計画をたてましょう。

1) 現状把握

喫煙対策を始める前に、まずは、現状把握をしっかりと行いましょう。現状把握をしないと具体的な目標の立案はできません。また、現状把握することで、効果的な具体策の立案にも繋がります。現状把握のためには、従業員のアンケートをとることをお勧めいたします。アンケート方法は、紙面・Google フォーム・LINE 等、実施しやすく集計しやすい方法を選びましょう。アンケート内容は、以下をご参考に検討してください。

アンケート内容の例

- ① 現在、たばこを吸っていますか？
【はい / 以前は吸っていたが、最近 1 か月間は吸っていない / いいえ】
→ **現在の喫煙率が把握できます。**
- ② (喫煙者への質問) たばこをやめたいと思いますか？
【やめるつもりはない / やめるつもりだ (概ね 6 か月以内) / 近いうち (概ね 1 か月以内) にやめるつもりだ、すでに禁煙にチャレンジしている】
→ **喫煙者の行動変容ステージ (p.4 参照) を知ることができます。**
喫煙者にどのように関わっていくべきかの参考になります。
- ③ (非喫煙者への質問) 会社において受動喫煙がありましたか？
ある場合は、具体的な場所や状況を教えてください。
→ **受動喫煙の有無を把握できます。受動喫煙があった場合は、早急に対策を考える必要があります。**
- ④ 会社が行う喫煙対策について、要望やご意見などがあれば自由にご記入ください
→ **具体的なニーズ把握をすることができます。**

ワーク① 現状把握

・ アンケート方法 :
・ アンケート実施時期 :
・ アンケート結果 : 喫煙者の数 () 名 喫煙率 () %
喫煙者の禁煙への関心度
やめるつもりはない (無関心期) () 名
6 か月以内にやめるつもり (関心期) () 名
1 か月以内にやめるつもり (準備期) () 名
すでに禁煙を開始している (実行期) () 名
受動喫煙率 () %

2) 実施計画の作成ー目的・目標・喫煙対策の具体的な内容の決定ー

目的・目標の決定

喫煙対策を行うための目的と目標を決めましょう。明確な目的と目標を策定し従業員の皆さんに共有することで、具体的な活動が検討しやすくなります。以下のワークシートを活用し、目的と目標を言語化してみましょう。

ワーク① 喫煙対策の目的・目標を決める

わが社の課題（健康面を中心に）



Point! ///

喫煙対策を行うにあたっての**問題提起**にあたります。この課題を記載するには、自社の健康課題を把握する必要があります。課題の適切な抽出が、良い目的・目標の策定につながります。事業所カルテ^{*}なども参考にして、全国平均や業種別平均との差をみるのも一つです。（^{*}健康事業所宣言をしている事業所に配付しています。詳細は全国健康保険協会北海道支部にお問い合わせください。）



Check! ///

- ・喫煙に関する問題を認識していますか？
- ・喫煙率のみでなく、その他の健康課題も網羅されていますか？

WHY? 喫煙対策なのに血圧？



血圧、脂質異常や血糖値といった健康診断でおなじみの項目。これらは一見すると喫煙と関係がなさそうですが、実はとても深い関係があります。例えば、タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上げますが、禁煙することで血圧が安定しやすくなります。このように喫煙率以外の健康課題も喫煙と密接な関係があるので、健康課題に挙げておきましょう。

喫煙対策を実施する目的



Point! ///

会社として喫煙対策を実施することを役員や従業員に納得してもらうために、**なぜ実施するのか・何のためなのか・会社は何を目指しているのか**といった**目的**を明確にします。



Check! ///

- ・課題に応じた目的になっていますか？
- ・目的に具体性はありますか？

喫煙対策の目標

- ・ 6 か月後の禁煙成功者： 名
- ・ 1 年後の禁煙成功者： 名



会社としてどこをゴールにするのかを明確にするために必要な作業です。たとえば、「3 年後に敷地内禁煙にしたい」「5 年後に喫煙率 15%にしたい」など大きな目標がある場合でも、それに合わせた 6 か月後、1 年後の喫煙率の目標値を掲げるなど、**スモールステップ**の目標があると良いでしょう。なお、いくつかの研究から、**6 か月後に現在の喫煙者の 10%が禁煙していれば大成功**と考えられます。ひとつの参考にしてみてください。



- ・ 6 か月後、1 年後の目標値は現実的な目標ですか？

喫煙率のほかに、自社の課題を参考にいくつかの指標を立てましょう



禁煙や喫煙率低下を最終アウトカムとした場合の**中間指標**にあたります。禁煙は短期間で成果が出にくいいため、「プロセスが正しく進んでいるか」を見ることで、対策の有効性や参加者の反応を評価しやすくなります。なお、**禁煙外来受診**を目標に掲げている場合、**受け入れ状況の確認**をしてください。

例：受動喫煙者数の変化、禁煙に関心がある人の人数の変化、禁煙宣言者の数、禁煙セミナーへの参加者数、3 か月以内に少なくとも禁煙希望者の 1 人には禁煙治療を開始してもらう、など



- ・ 測定可能な目標項目ですか？
- ・ 中間指標としての意味を果たしていますか？

困ったときは、『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』をチェックしましょう。全国健康保険協会北海道支部のホームページに掲載しています。



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

喫煙対策の具体的な内容の決定

会社として禁煙を支援するための新しい社内制度や支援内容を具体的に決めましょう。

1. 新しい社内ルール

喫煙に関する社内制度の例としては、以下のものが有効です。

また、社内規定に職務専念義務があれば、それを有効活用しましょう。

- ・ **就業時間中の喫煙の禁止**：たばこを吸いに行くための離席の禁止
- ・ **屋内全面禁煙**：喫煙ルームの就業時間内閉鎖、撤去
- ・ **敷地内全面禁煙**：敷地内にある喫煙所の就業時間内閉鎖、撤去



これらは急に実施するより、**段階的に実施**（例：敷地内禁煙のために週 1 回の禁煙デーの実施を開始し、1 か月ごとに日数を増やし 6 か月後に敷地内禁煙にする）したり、**予告**（例：新年度から屋内全面禁煙を行う旨を複数の手段で従業員に伝える）をしてから実施すると効果的です。

2. 支援内容

禁煙を支援するための施策としては、以下のものが有効です。

- ・ **禁煙外来補助制度**：禁煙外来にかかる費用の一部 / 全額補助
- ・ **禁煙補助薬購入費用補助**：薬局・薬店で購入することができるニコチンパッチ・ニコチンガムの購入費用の一部 / 全額補助
- ・ **インセンティブ（褒賞）**：禁煙成功者に対して金銭的 / 非金銭的な褒賞を与える、あるいは非喫煙者に金銭的 / 非金銭的な褒賞を与える

Attention!

ご確認ください

2021 年 6 月より禁煙治療薬（チャンピックス）の出荷停止に伴い、多くの禁煙外来が新規受付を中止しています。お近くの禁煙外来に問い合わせをして、新規受付をしているか確認してください。ニコチンパッチやニコチンガムは調剤薬局で購入可能な場合が多いですが、従業員への確実な情報提供のために事前に問い合わせをしましょう。

3. 期間と予算措置

禁煙キャンペーンとして展開する期間（宣言者募集＋禁煙開始支援＋禁煙維持支援）を決めましょう。区切りをつけて実施することで、活動の評価がしやすくなります。また金銭的な補助やインセンティブを採用する場合には、予算に上限を設けるのか、希望者全員を受け入れるのか、予め決定しておきましょう。

4. 告知方法の検討

禁煙キャンペーンの開始を宣言します。事業主による「禁煙支援実施宣言」（p.11 参照）に加え、あらゆる場所や機会を捉えて繰り返し告知をすることで、参加率を高めることができます。既存の機会を活用するだけでなく、新しくイベントを企画することも一案です。

- ☐ 就業時間中の喫煙の禁止：たばこを吸いに行くための離席の禁止
- ☐ 屋 内 全 面 禁 煙：喫煙ルームの就業時間内閉鎖、撤去
- ☐ 敷 地 内 全 面 禁 煙：敷地内にある喫煙所の就業時間内閉鎖、撤去
- ☐ 禁 煙 外 来 補 助 制 度：禁煙外来にかかる費用の一部／全額補助
- ☐ 禁煙補助薬購入費用補助：薬局・薬店で購入することができるニコチンパッチ・ニコチンガムの購入費用の一部／全額補助
- ☐ インセンティブ（褒賞）：禁煙成功者に対して金銭的／非金銭的な褒賞を与える、あるいは非喫煙者に金銭的／非金銭的な褒賞を与える
- ☐ 就業時間内の禁煙外来受診を可能にする
- ☐ その他（ ）

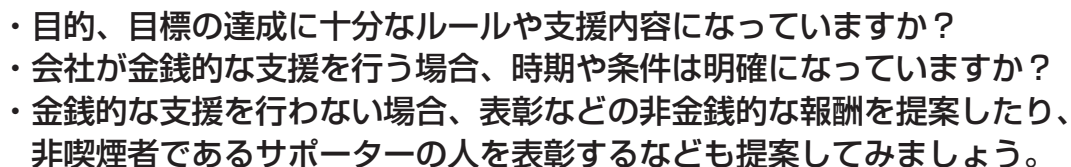
☐ 禁煙外来を初回受診した時／ニコチンパッチを購入した時

☐ 禁煙外来の受診やニコチンパッチの購入が終了した時

☐ 1 か月間（あるいは 2 か月、3 か月）の禁煙に成功した時

☐ その他（

- ・活動期間：
- ・必要予算：
- ・想定以上の希望者がいた場合の予算対応：



3) 事業主による「禁煙支援実施宣言」

事業所の健康課題を元に考えた喫煙対策の目的・目標を、事業主自らが従業員に伝えることが大切です。このような事業主による「禁煙支援実施宣言」を行うことにより、会社が本気で喫煙対策を行おうとしていることが伝わり、従業員への浸透度も高まります。

ワーク③ 禁煙支援実施宣言の内容を決める

いつ :
誰に :
何を :
どこで :
どのように :



Point! ///

- ・キャンペーン開始の1週間前、直前(当日)と、複数回実施するとベストです。繰り返し伝えることで、従業員の意識への浸透が高まります。
- ・朝礼、集会、メール、掲示板など、出来るだけ多くの従業員に直接伝わる方法を選択しましょう。また、複数の方法を組み合わせることも効果的です。目的や目標を1枚に分かりやすくまとめて掲示や配布するのも一案です。

禁煙キャンペーン・スローガン

事業所・事業主名

目標：_____のために〈時期〉までに□□を■■にします

☆キャンペーン内容

- ・実施内容（実施する対策、禁煙宣言者募集期間、補助内容など）

☆目的

何のたぐいに対策を実施するのたぐい
(健康経営の一環、社員の健康増進など)

_____を担当者として任命します

WHY? 事業主による禁煙支援実施宣言は必要?



- ・会社としての方針であることが伝わりやすくなります
- ・事業主の熱意、本気度が伝わります
- ・目的の内容によるが、従業員を大切に考えていることなどを伝える良い機会になります
- ・喫煙対策を行う担当者が動きやすくなります

4) 告知資材・配布資料等の作成

活動の内容が決まったら、キャンペーンの告知や実施に必要な資材を作成しましょう。以下を参考に、作成する資料を検討し準備を進めましょう。

特に、禁煙にチャレンジする従業員が提出する「**禁煙宣言書**」はとりわけ重要です。このような宣言書を提出することで「**禁煙をする**」という意味をより強くもつきっかけ作りになります。また、禁煙にチャレンジする人には社内の「**支援者**」を設定することをお勧めします。禁煙は決して簡単なものではなく辛い時期もあります。支援者がいることで励ましなどのサポートが期待できます。

ワーク④ 告知資材・配布資料等を作成する



実施に必要な資材を整えましょう

- ☐ キャンペーン告知資材の作成
- ☐ たばこの健康影響に関する教育資材の作成
- ☐ 禁煙外来および禁煙補助薬の費用補助制度利用にあたっての手続きを分かりやすく示した説明資料
- ☐ 利用可能な病院リストの作成（予約連絡先と予約内容の書き込み欄があるとGOOD！）
- ☐ 「禁煙宣言書」を使う場合は、宣言書を作成
- ☐ 資材を作成する際には、重要なところに色付けし目立たせる
- ☐ 資材を作成する際には、分からない時に質問できるよう担当者の連絡先を入れる



禁煙キャンペーンの実施について

表題の件につきまして、当社では健康経営を中期経営計画の重点施策のひとつとして取り組んでおりますが、今般新たな施策として、『禁煙活動の推進』のキャンペーンを下記のとおり実施いたします。

このキャンペーンにご興味のある社員の方は、是非ともこの機会を活用し、ご自身の健康増進に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

記

1. 実施するキャンペーン

『禁煙活動の推進』・・・・・・禁煙チャレンジキャンペーン（名称は変更可能です）

2. 禁煙チャレンジキャンペーン（↓それぞれの事業所に合わせて記載してください）

当社社員の喫煙率は全国平均に比べ高く、健康経営推進の課題であった喫煙率の低下に向け 4 月より全事業所屋内施設を終日全面禁煙としたところです。今般、禁煙キャンペーンを実施し、禁煙外来費用等の一部補助を付与するものです。

(1) キャンペーン期間：202 ●年○月～202 ●年○月（5 か月間）

(2) 禁煙チャレンジキャンペーン概要

社員の禁煙チャレンジを応援するため、期間限定のキャンペーンとして、禁煙に関する費用補助の提供を実施します。

① 禁煙宣言エントリー

費用補助を希望する社員は、事前に事務局宛てに禁煙宣言書の提出が必要です。

（↑事業所のやり方によって文言を変えてください）

- ・提出期限：202 ●年○月×日まで
- ・提出先 ：○○課 ●●宛

② 費用補助（補助金額、補助を提供するタイミングは事業所で決めてください）

禁煙外来受診／禁煙補助薬購入の本人支払額の範囲内で上限 10,000 円を支給します。

※禁煙外来は通常 3 か月間に 5 回診察を行います。保険適用 3 割負担の場合、本人負担は約 15,000 円～20,000 円程度。但し、保険適用には条件がありますのでご注意ください。

③ 禁煙達成証明書（↓禁煙期間は 1 か月～3 か月がおすすめです）

3 か月間の禁煙に成功したら禁煙達成証明書を提出していただきます。その提出をもって、禁煙成功とみなします。

以上

禁煙宣言書の例（資料 2）

●●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を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：_____）

社内で禁煙の支援者を募集するのも良いでしょう。
支援者と担当者と連携して支援することができます。

5) 計画中から始められる禁煙支援活動

2020年4月に改正健増法が全面施行され、吸わない人が煙の迷惑にあわないように、屋内は原則禁煙になりました。職場屋内は全面禁煙であることを、再度周知することはすぐに実行できる有効な対策です。

ワーク⑤ 職場屋内は全面禁煙である旨の掲示をする



以下の工夫を実施してみましょう

- ☐ Web などを含めて従業員の目に必ず触れる場所に掲示
- ☐ 目を引くように工夫した情報を掲示

具体的な実施方法

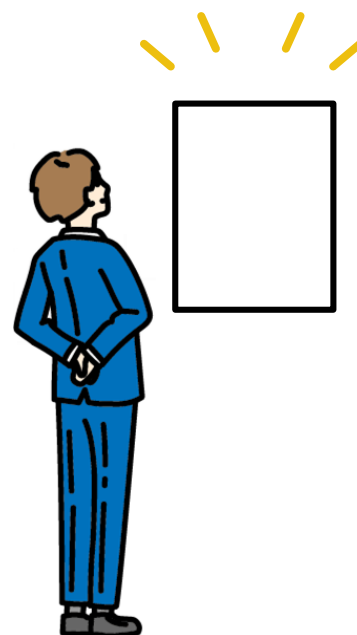
実施予定日： 月 日 頃

実 施 日： 月 日



屋内禁煙ではない場合の掲示内容例

- ① 屋内禁煙を目指している場合
「〇月〇日を目途に屋内禁煙を目指している」
など
- ② 今のところ屋内禁煙を決められない場合
「屋内の決められた場所以外の喫煙不可」
「休憩中以外禁煙」 など



禁煙希望者の募集

準備が整ったら、いよいよ禁煙支援活動の開始です。事業主からの宣言を皮切りに、周知活動を展開し、参加者を募集しましょう。喫煙者のリクルートには、集団での呼びかけに加えて個別での声掛けが重要です。また喫煙者から参加の意思表示があった際には、なるべく早く「禁煙宣言書」を記入してもらいましょう。

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（告知・喫煙に関する教育）

喫煙者 / 非喫煙者を問わず、従業員全員に、喫煙の害、禁煙のメリットなどの情報を伝えましょう。そうすることで、職場全体で禁煙を支援する風土が醸成されます。

ワーク⑥ すべての従業員へ情報提供する（告知・禁煙教育）

以下の方法を実施してみましょう

- ☐ 喫煙者 / 非喫煙者を問わず、禁煙支援の告知資材やお知らせを配布する
- ☐ 喫煙者 / 非喫煙者を問わず、喫煙および禁煙支援に対する理解を促すための資材 / 研修を提供する

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。

具体的な実施方法

実施予定日： 月 日 頃

実 施 日： 月 日

2) 喫煙者への声掛け（禁煙キャンペーンへの参加勧誘）

禁煙キャンペーンのエントリー期間内に一人でも多くの喫煙者に声をかけ、禁煙への興味を持ってもらいましょう（ワーク⑦）。しかし、喫煙者に声をかける時に、どんなことを、どう話せば良いのか悩んでいる方は多いと思います。ここでは事例を紹介しながら、効果的な声掛けの方法をお伝えします。

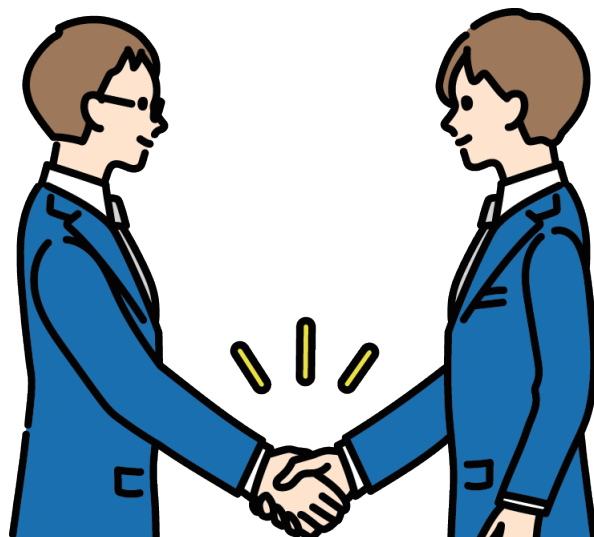
ワーク⑦ 喫煙者へ声掛けする（継続的な禁煙指導）

以下の方法を実施してみましょう

- ☐ 全ての喫煙者に、喫煙や禁煙への考えを聞いてみる（ニーズの把握）
- ☐ わからないときに後からでも担当者に質問できるよう支援する
- ☐ 面談の通知は一人一人に個別に渡す
- ☐ 禁煙宣言をした喫煙者にも持続的に禁煙外来のリマインドをする
- ☐ 社内の人に支援者になってもらった場合は禁煙支援面談に同席を依頼する

具体的な実施方法

対 象 者 : 名
実施予定日 : 月 日から 月 日頃まで
実際の実施日 : 月 日から 月 日



A) 基本的な声掛け

朝礼や夕礼など、全体に伝える際に活用！

- ① まずは、喫煙のリスクをきちんと伝えましょう。ただし、これだけを伝えるのは恐怖をあおるメッセージになってしまいます。そのため、リスクを伝えるときには、必ず「禁煙をすればリスクを回避できる」というメッセージをセットで伝えましょう。
- ② つぎに、「あなたならできる」というメッセージを伝えます。喫煙という習慣化された行動をやめるには、たくさんの努力が必要です。そのため、「自分にはできるわけがない」「どうせ失敗するに違いない」など自分に自信を持ってないでいる喫煙者がたくさんいます。そのため、「あなたならできる」というメッセージは禁煙を決意する気持ちを起こすにはとても有効です。
- ③ ①と②のメッセージを伝えて禁煙に興味を持ってくれた場合、具体的に「どうやって禁煙したら良いのか」「禁煙外来がどこにあるのか」などの情報を伝えながら支援を行いましょう。もし禁煙外来に興味を持ってくれた場合、その場で予約の電話を一緒にすると実行に繋がります。



ニコチンパッチやガムを希望する場合は、どこの薬局で購入可能なのか、リストを渡しましょう。

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が、
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



B) すべての喫煙者への声掛け

喫煙者のニーズ把握（支援を求めているか）に活用！

【資料 5】のアクションメモの中の「喫煙者との個別面談記録」を活用して面談をしましょう。初回の面談では、「禁煙を勧める」よりも「喫煙者のニーズを把握すること」が目的です。禁煙する意思がない人にも、どんな時にたばこを吸っているのか、たばこを止めたくない理由などを聞いてみましょう。



この面談は、今後の支援を行う必要があるかどうかを決めるために必要です。
必ずすべての喫煙者に面談をすることをおすすめします。

- ① まず、記録表に喫煙者のリストを作りましょう。
そして、オレンジの部分で健診情報や現状把握アンケートを見ながら分かる範囲で埋めていきます。
これらの情報は、個人のリスクに合わせた情報提供に役立ちます。

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 喫煙者との面談をするための約束を取りましょう。
立ち話でも良いのですが、できれば落ち着いて話ができる時間と場所を準備しましょう。
面談の時間は 5 分～ 10 分程度で構いません。まずは喫煙者の思いを聞くことが重要です。

③ 面談の時には、黄色の部分聞いていくようにしましょう。

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いない様子。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。

- ・ 1日にどのくらいたばこを吸うのか（本数、回数）
- ・ 何歳の時から喫煙を開始したのか
- ・ 今までに禁煙に挑戦した経験があるか
- ・ その人にとって、たばこを吸うこととはどういう意味合いがあるのか
 - 例1：Aさんにとって、たばこを吸うことはどんな意味がありますか？
どんなメリットを感じていますか？
 - 例2：たばこを吸うとストレス発散になる、という声を聞くことがありますけど、Bさんにとってはどうですか？
- ・ どんな時（タイミング）にたばこを吸うのか
- ・ 禁煙への考え
 - 例1：禁煙をしようかなと考えることはありますか？
 - 例2：もしたばこをやめるとしたら、どんなタイミング（きっかけ）だと思いますか？

④ 面談をした担当者の所感、今後の方針等を書きましょう。印象など主観的なものでも構いません。

アンケートでの関心度が「無関心」であったとしても面談で禁煙に関心を持っている様子だったり、支援を求めている場合は継続して面談をしましょう。

一方、アンケートで「6か月以内」など関心があると回答していても、支援を求めている（1人でそっと禁煙したいなど）場合は、頻回の声掛けは避けましょう。

アンケートで「無関心」と回答し、面談でも禁煙する気持ちがないと話す方には、「禁煙に関心を持ったらいつでも声をかけてください」などと伝え、支援は終了しましょう。

うまくメッセージを届けるための 3 つのポイント

 1. 自己効力感をあげる（自信をもってもらおう）

声掛けをするときに、自信がなさそうな場合、以下のようなメッセージを使ってみてください。自信を持つことによって、挑戦したいという気持ちが湧きやすくなります。

- ・ 1 日 5,000 歩を歩くという目標を達成できたよね（過去の体験の強調）
- ・ この前の仕事、とても計画的に進んですばらしかったですよ（過去の体験の強調）
- ・ 総務課の東京さん、1 日に 1 箱吸っていたのに禁煙できたんだって（他者の成功体験）
- ・ 埼玉さんも千葉さんも、東京さんのことを応援していますよ（周囲のサポート）



- ・ 過去のポジティブな体験を強調
- ・ 身近な人の禁煙成功体験
- ・ 周囲のサポート

→ メッセージの受け手の素地づくりに

 2. 個人のリスクに合わせた情報を提供する

メッセージを個人のリスクに合わせることで、「あなたのことが心配です」というメッセージがより伝わり、喫煙者が禁煙を決意するきっかけ作りにもなります。この声掛けを行うことで、禁煙することを「他人事」から「自分事」に変えやすくなります。

- ・ お子さん（お孫さん）が生まれるって聞いたけど、煙が心配ですね。
お子さん（お孫さん）のためにたばこは少し控えてみたらどうですか？
- ・ 健康診断で血圧が高めと言われたとのことですね。
たばこを吸っていると血圧にも影響するみたいですよ。



- ・ ライフイベントを禁煙のきっかけにする
- ・ 既往 / 治療中の病気の悪化リスクを上げるなど

→ 「他人事」から「自分事」へ

 3. メリットを強調して伝える（ゲイン・フレーミング）

行動を変えてほしい時に、「リスク」を強調しがちですが、「リスク回避のメリット」を伝えたいほうが行動を変えてもらいやすくなります。また、禁煙への関心が低い場合にも、このメッセージの伝え方をすると関心を持つきっかけになります。

- ・ （喫煙本数を聞いた上で）禁煙すると月に 3 千円、年間 4 万円位お金が溜まるよ。
- ・ 禁煙すると口臭も減るし、歯周病予防にもなるみたいですよ。
- ・ 禁煙すると、食事がよりおいしく感じられるようになるんだって。
- ・ たばこを吸う時間の節約になるし、何より喫煙所を探して歩きまわる必要がなくなりますよ。



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



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

リスク

メリット

D) 面談ロールプレイで対応をシミュレーション

声掛けのコツを理解したら、喫煙者と禁煙チャレンジについて話す面談を想定したロールプレイをしてみましょう。話を聞く時間は5分程度で十分です。シミュレーションすることで、自信をもって声掛けできるようになります。以下のモデルケースを参考にして実施してみましょう。



ケース①：40代・女性・Aさん（健康診断にて指摘事項なし）

担当者：Aさん、少しお話したいことがあるのですが、5分くらい良いですか？

Aさん：はい、良いですよ。

担当者：会社で禁煙に力を入れていくという話がありましたが、聞きましたか？

Aさん：はい、聞きました。

担当者：Aさんは、1日に何本くらいタバコを吸っていますか？

Aさん：1日だいたい10本くらいですかね。

担当者：何歳から吸っていますか？

Aさん：20代前半ですかね。仕事を始めてからです。

担当者：ちなみに、禁煙したことってありますか？

Aさん：子どもを妊娠してから、2歳くらいまでは禁煙していました。

担当者：そうですか。吸い始めたきっかけって何だったのですか？

Aさん：やはりストレスですかね。子育てとか仕事とか。

担当者：色々ありますよね。ちなみに、今は禁煙についてどう考えていますか？

Aさん：そうですね、いつかは禁煙しないと、と思っているけど、正直なところすぐに禁煙しようという気持ちはないです。

担当者：そうですか。1「いつかは」と思っているのですね。禁煙すると、2お金もかからなくなるし、食事もおいしく感じるようになるみたいですよ。

今回は禁煙キャンペーンで治療にかかるお金を会社が少し負担します。この機会にもう一度考えてみてもらえますか？（チラシを渡す）

Aさん：分かりました。難しいとは思いますが、考えてみます。

担当者：3また来週くらいにお話を聞かせてください。



1：禁煙についてのAさんの考えを受け止める

2：禁煙のメリットを伝える

3：「考えてみてください」だけで終わらない！

また話を聞きに来るからちゃんと考えて！という気持ちを伝える



ケース②：60代・男性・Bさん（健康診断にて高血圧を指摘されている）

担当者：Bさん、健康診断のことで少しお話したいのですが、5分くらいお時間ありますか？

Bさん：良いよ

担当者：1 健康診断で血圧が高いという結果でしたね、その後は受診しましたか？

Bさん：まだしてないよ。中々病院に行くのも億劫でね。それに特に困ってないし。

担当者：そうですか。ところでBさんはたばこを吸っていますよね。

Bさん：吸っているよ。たばこくらいしか発散するものがないんだよ。

担当者：たばこでストレスの発散をしているのですね。色々ストレスもありますもんね。
ちなみに、何歳の時から吸い始めて、今は1日何本くらい吸ってますか？

Bさん：えっと20代のころからで、今は1日7～8本かな。昔は20本吸っていた。

担当者：そうなんですか！どうして減ったんですか？

Bさん：いやー、吸う所もないし、家族にも臭いって言われるし、値段も高くなったし。

担当者：そうなんですね。なかなか厳しい状況なんですね。

2 今はどんな時に、どこで吸っているんですか？

Bさん：仕事がひと段落した時とか、運転中に眠くなった時かな。車の中で吸うことが多いよ。

誰にも迷惑かけないからね。

担当者：そうですか。Bさんは禁煙しようって考えることがありますか？

Bさん：考えなくもないけど、もうこの年だし今更って気もするけど。

担当者：そんなことはないですよ。（資料4参照）3 たばこを吸わないでいると2週間～3か月で心臓も健康に戻っていくみたいです。血圧にも良い影響があるみたいです
よ。

人生100年です。この先も健康でいるために血圧対策と禁煙、一緒にチャレンジしてみませんか？

Bさん：そうだね、考えてみるか。



1：健診の話題から開始

2：「禁煙」という言葉をすぐに出さず、まずは思いを聞く

3：健診で指摘されている項目とタバコの関係を示す

ストレスについて

ストレスが多くて禁煙できない、ストレス発散方法はたばこだけ、なんて言葉を良く耳にしませんか？その様な方には、ストレスを減らしたり、発散する方法をたばこ以外に作るという方法も有効です。

【資料8】を一緒に見たり、お渡ししてみても良いですね

1) 参加者による「禁煙宣言」

禁煙キャンペーンで禁煙に挑戦することにした方たちに、朝礼などで「禁煙宣言」をしてもらうことも禁煙を開始する気持ちを高め、禁煙を成功させようとする決意を固めるのに役立ちます。また、会社全体で禁煙に取り組んでいることのアピール、禁煙する人を会社全体で応援する雰囲気作りにも役立つでしょう。方法は朝礼での宣言のほかに、宣言者に禁煙への意気込みを書いてもらって、掲示板に掲示したり社内報に掲載するなどの方法もあります。しかし、中には静かに禁煙に取り組みたい方もいるかもしれません。各宣言者の気持ちを確認してから行いましょう。

2) 禁煙治療の勧め方

A) 禁煙外来を勧める時に有効な方法

禁煙の方法のひとつに禁煙外来があり、有効性が認められています。そのため、禁煙を確実に成功させるためには禁煙外来を受診してもらうことが非常に大切だと考えています。近隣に受診可能な禁煙外来がある場合には、まず禁煙外来の受診を勧めてみましょう。【資料3】は現在禁煙外来で使用されているニコチンパッチを使った禁煙外来のメリットをまとめた資料です。資料と一緒にしながら面談をするのも良いでしょう。しかし、病院に行くということにハードルの高さを感じる人も少なくありません。ここでは禁煙外来に行くハードルを下げるためのコツを3つ紹介します。

1. 経験者の声を共有する

今までに禁煙外来を受診したことのある従業員の体験談を共有しましょう。病院ではどんなことをするのか、受診してみてどうだったか、など生の声を聞くことで不安が和らぎ、受診のハードルが下がりやすくなります。社内や身近な人で禁煙外来を受診したことがある人がいない場合、インターネットで「禁煙外来 体験談」と検索してみるのも良いでしょう。

2. チャンピオンをさがす

禁煙にチャレンジしようと思った従業員の皆さんを一度に禁煙外来を受診させるのは難しいかもしれません。そんな時は、少し興味を持ってくれた人や新しいものが好きな人などを特に勧誘してみるのはいかがでしょうか。その人が禁煙外来に行って「なんて事はなかったよ」という言葉を聞くと、続いて受診する人が出てくることは良くあるケースです。

3. 特定保健指導を利用する

特定保健指導の面談を通じて、保健師や管理栄養士等の専門家から禁煙外来の受診を促す方法もあります。特定保健指導の案内が届いた方には、利用するよう積極的に声掛けしましょう。特定保健指導とは、健診の結果、40～74歳までのメタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に保健師等が行う健康サポートのことです。

B) 薬局で買える禁煙治療薬を勧める時に有効な方法

禁煙外来のほかに有効な禁煙治療の方法として、薬局でニコチンパッチやニコチンガムを購入して治療する方法があります。薬剤師のいる薬局であれば、比較的手に入りやすい薬剤です。さらに、禁煙支援薬局に認定されていれば、禁煙支援の知識がある薬剤師から支援をしてもらうことができます。ここではニコチンパッチやニコチンガムを勧める時のコツをお伝えします。

1. 自力に比べてラクで確実であることを伝える（資料9）

ニコチンパッチを使って禁煙を行うと、自力に比べて 1.6 ～ 1.7 倍、ニコチンガムの場合は 1.4 倍成功率が高まります。ニコチンパッチやニコチンガムを使った禁煙を勧めてみましょう。

2. いつも行くスーパーに隣接した薬局や、馴染みのある薬局を勧める

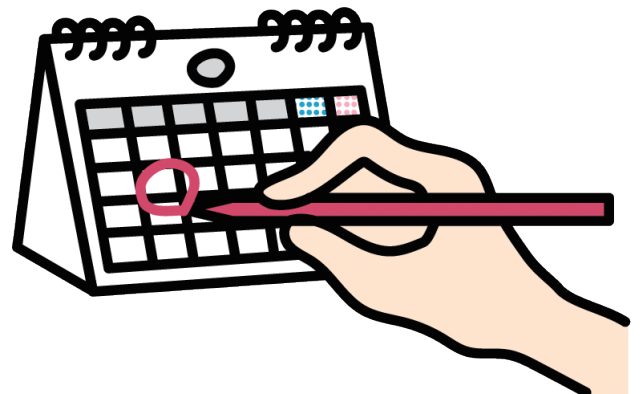
行ったことのある場所や利便性の高い場所であれば、行くためのハードルはずいぶん下がります。処方箋を受け付けている薬局であれば薬剤師も在籍しています。事前にニコチンパッチやニコチンガムの在庫を聞くのも良いでしょう。さらに、薬剤師の支援が得られることも大きなメリットです。ニコチンパッチやニコチンガムの正しい使い方、注意する点などを教えてくれるでしょう。

禁煙開始日の設定

いざ禁煙をしようと禁煙宣言書を提出したり、申し込みをしても禁煙を開始できなければ意味がありません。禁煙宣言をする時は気持ちが最も禁煙に向いている時なので、できれば提出から 1 ～ 2 週間程度のところで禁煙を開始できるようにしましょう。

月が変わるタイミング（例：3 月から 4 月に）や自分の誕生日、何らかのイベントの後に、など個人によって禁煙を開始したい日は様々にあると思います。それらを一概に否定するのは良くありませんが、1 か月以上先、というのもあまり効果的ではありません。例えば 2 か月先にある友人の結婚式が終わってから、などの場合は、ご友人の結婚式までに禁煙をしてご友人に自慢してみませんか？などと話をしてみるのも一つです。なるべく早い時期で、本人が納得して始められるタイミングを一緒に見つけてみてください。

また、禁煙開始日までに手持ちのたばこやライターなどを捨てたり、誰かに預けたりする、吸いたくなった時の対処法を考えておくなど、準備をすることも大切です。



ロールプレイで面談をシミュレーション

禁煙にチャレンジすることを決めた従業員との面談を行いましょう。今回の面談の目的は、効果の確立した方法での禁煙を勧めることと、禁煙開始日（あるいは、禁煙外来受診日・薬局訪問日）を決めることです。模擬ケースで面談の流れを見てみましょう。



ケース③：40代・男性・Cさん

担当者：Cさん、今回禁煙宣言をした方と面談をしているので10分お時間ください。

Cさん：分かりました。

担当者：Cさんは、今回はどんな方法で禁煙をしようと考えていますか？

Cさん：自力で良いかなと思っています。友人も自力で禁煙していたので。

担当者：そうなのですね。どんなふうに自力でやめようと計画しているのですか？

Cさん：今は1日10本くらい吸っているから、まずは1日5本くらいにして…と。

担当者：1 少しずつ減らしていこうという作戦なんですね。

2でも、実はスパッと0本にした方がラクに止められるみたいですよ。

Cさん：そうなんですか？逆に辛そうだなー。

担当者：禁煙外来では、禁煙の辛さを和らげるニコチンパッチを使った治療が受けられるそうですよ。

楽に確実に禁煙するためのアドバイスももらえるみたいです

(資料3を見せながら)。3 総務のKさんは禁煙外来に行って禁煙したんですよ。

とても楽に禁煙できて良かったとのことでした。

Cさん：そうなんだ。楽にできるなら行ってみようかな。辛いのは嫌だからな。

担当者：ぜひ行ってみてください。このあたりだとX病院やY医院で禁煙外来をやっているそうですよ。

【禁煙外来リストを渡す】。4 いつ頃電話できそうですか？

Cさん：今日は無理だから明日してみるよ。ありがとう。



1：いったんCさんの考えを受容する

2：効果のある禁煙方法を伝える

3：顔が見える他者の行動を見聞きすると「自分にもできるかも」と自信を持ちやすい！

4：気持ちだけで終わらないように、具体的な行動に移せるようにする



ケース④：60代・男性・Dさん

担当者：Dさんはどんな禁煙の方法を考えていますか？

Dさん：まずは自力でやってみようかなと思っているよ。その気になればできる気がするんだよね。

禁煙外来なんてあるみたいけど、時間が合わないし、病院に行くなんて面倒だし。

担当者：そうですか。Dさんは一度決めたらやりきるタイプですもんね。

でも、Dさんは禁煙外来をご存じなんですね！さすがですね。

薬局にもニコチンパッチやニコチンガムが売っているのは知っていますか？

Dさん：あー、知っているよ。

担当者：そうですか。そういったパッチやガムにサポートをしてもらいながら禁煙するのも一つの手のようです。1 いつも行く薬局はありますか？

Dさん：あるよ。

担当者：では、そこの薬剤師さんに相談してみたらいかがですか？きっとサポートしてくれますよ。

でも、まず自力でやってみて、状況によってパッチなども試すのも一つですしね。

2 Dさんはいつから禁煙開始しますか？

Dさん：キリが良いから、来週の月曜日からにしようかなと。

担当者：そうですか。では、来週から頑張りましょう。また経過を伺いますね。



1：行きやすさは重要

2：「その気になればできる」タイプの人には行動に移すことが苦手な人も多いため、具体的な行動計画を一緒に立てるとよい



自力禁煙をされている方へのサポート

禁煙外来に通院せずに、まずは自力で禁煙にチャレンジされる方も少なくありません。
自力禁煙にチャレンジされている方へのサポート方法のポイントを3つお伝えいたします。

ポイント① 禁煙症状のピークを知る！

禁煙した方に起こる体の変化を知っておくことは、サポートをしていくうえで大切です。
まずは、禁煙後の離脱症状を理解しましょう！

禁煙後は、以下のような離脱症状が出るのがよくあります。

- ・ たばこを吸いたい
- ・ イライラ・ソワソワ
- ・ 物足りなさ・口寂しさ
- ・ 眠気や頭痛
- ・ だるさ など

このような症状は概ね **3～7日**がピークで、ゆっくりと離脱症状は軽減していきます。

この期間を1本も吸わずに乗り切ることが重要です。

「今が一番きつい時だね」「これを乗り越えれば楽になるよ」などと声掛けしてあげるといいかもしれません。

ポイント② 成功しやすい方法を実践し、うまくいかないことを行わない！

成功しやすい方法やうまくいかない方法を知っておくことで、自力禁煙を頑張っている方へアドバイスしたり、励ましの声掛けがしやすくなります。

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

ポイント③「ちょっとした気遣いと声掛けで応援しよう！」

禁煙サポーターや部署内の人に配布して活用！

1

少しでもたばこを吸わないでいられたら、
とにかく褒めてあげる。
「〇日も禁煙できているんですね！素晴らしい！」

2

「成功しやすい方法」を参
考にアドバイスしてみる
環境改善の3原則

- ①捨てる
- ②買わない
- ③もらわない

代わりの行動のお勧め

- ①深呼吸や軽い運動か散歩
- ②水やお茶を飲む
- ③食後はすぐに歯磨き



3

できるだけ声をかけてあげる
気にかけてあげる

4

もし再喫煙した場合は…

- ・禁煙チャレンジされたことを褒める、労う
- ・禁煙に再喫煙はつきものの
- ・再チャレンジすることが大切と伝える
- ・再チャレンジを応援する
- ・自力禁煙が難しい場合は禁煙外来の情報を提供してみる

1) 禁煙状況の確認・アクションメモの活用

禁煙宣言者の禁煙状況の確認をして、記録を残しておきましょう。禁煙が軌道に乗ってきた場合、面談や声掛けの頻度を減らしたり、禁煙宣言時の支援者に声掛けをお願いするのも良いでしょう。

A) 禁煙宣言者の禁煙状況の確認

禁煙宣言をした方の喫煙・禁煙状況を経時的にフォローしましょう。禁煙を開始し始める前、または直後は週1回～2週間に1回程度の声掛けをしましょう。1回の声掛けに要する時間は短ければ2～3分程度の立ち話から、しっかりと時間をとって10分程度の面談をしても良いでしょう。禁煙が軌道に乗ってくれば、声掛けの頻度を下げたり、支援者に状況の確認を任せても良いでしょう。

B) フォロー面談の実施

模擬ケースを使いながら面談の流れを見てみましょう。



ケース⑤：40代・男性・Cさん（ケース③のその後：面談2回目）

担当者：Cさん、その後禁煙外来には電話してみましたか？

Cさん：いや、まだしていません。後回しになってしまって。

担当者：そうですか。忙しいと中々電話するのも難しいですね。

今はどんな時にたばこを吸いたくなりますか？

Cさん：忙しくてイライラしたりした時にちょっと頭をすっきりさせたくて吸いに行ったり、少し時間が空いた時に手持無沙汰になってたばこを吸ったりしています。

担当者：そうですか。1 吸いたくなるタイミングや理由を自分で把握できているんですね。

禁煙成功への第一歩ですよ！ところで、受診するクリニックは決めましたか？

Cさん：帰宅途中にあるX医院にしようかと思っています。

担当者：決めてあるのですね！2 良かったら受診する日を決めて今から予約の電話をしてみませんか。

Cさん：え、今ですか？急だなあ…。でもまた後回しにしちゃうから今電話します！



Point! ///

1：禁煙への第一歩は、たばこを吸うきっかけになる行動を把握することから禁煙に向けてできていること禁煙に向けてできていることは、ほめて伸ばす！

2：すぐできることは今すぐ！

延ばし延ばしになってしまいがちな人には、一緒に行動の道すじをつける



ケース⑥：60代・男性・Dさん（ケース④のその後：面談2回目）

担当者：Dさん、禁煙にチャレンジしていますか？

Dさん：3日前からしているよ。でも吸いたくなくなってしまうんだよね。
特に喫煙所を通ると吸いたくなっちゃうな。

担当者：そうなのですね。辛そうですね。

吸いたい気持ちが強くて仕事が手につかないことはないですか？

Dさん：そこまでじゃないけど…でも考え出すと頭がたばこのことでいっぱいになっちゃうな。

担当者：1 とても辛そうで心配です。以前、薬局で売っているニコチンガムやパッチのことをお伝えしたと思いますが、少し頼ってみるのはいかがでしょうか？
あるいは、禁煙外来を受診するのも一つだと思います。

Dさん：そうなんだ。あまり薬に頼りたくはないんだけどな。でもまずは薬局に行ってみようかな。

担当者：ぜひ薬局で薬剤師さんに相談してみてください。

心配なので、いつ薬局に行けそうか教えてもらえますか？

Dさん：早速今日の帰りに行くよ。

担当者：今日行けそうなんですね。良かったです。また状況を教えてくださいね。



1：まずは本人の思いを大切に、自力禁煙を選択しても辛そうなら効果のある方法をすすめる

C) 個別禁煙状況のメモ（資料 5）

個別に禁煙宣言者との面談や声掛けを行ったら、下の表のように記録を残しておきましょう。経時的に記録を残しておくことで経過が見えやすく、つまずきにも気づきやすくなります。

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。

D) アクションメモ（資料 5）

従業員への資料提供や、禁煙キャンペーン・喫煙対策に関わる作業を行ったら、下の表のように記録を残しておきましょう。活動の記録を残すことで振り返りにも有用です。

資料提供

いつ	誰に (対象者)	対象者の数	誰が (発信者)	どの資料を (ページ)	どうやって 届けた	届けることが できた人数	メモ	時間	費用
●月 ●日	自力禁煙で宣言書を提出している人	7	〇〇	●ページ	手渡し	7		7分	なし

その他の活動記録

いつ	誰に	誰に / 誰と	何をした	メモ	時間	費用
●月 ●日	〇〇社長	〇〇担当者	朝礼で、喫煙対策の目的と目標を伝えた	朝礼の参加者は全社員。その場で特に社員からの意見は出なかった	3分	なし
●月 ●日	〇〇担当者	安全衛生委員会のメンバー	安全衛生委員会で、禁煙キャンペーンの詳細（インセンティブの有無）について議論した	インセンティブについては、まず社員にアンケートをとってニーズを把握することとした。	30分	なし
●月 ●日	〇〇担当者		キャンペーン周知のための準備、資料作成、インセンティブ制度実施のための関係部署との調整、準備		60分	10万 (予算)

2) サポーターの巻き込み

禁煙継続の秘訣は「自信を持つこと」です。禁煙に取り組む従業員の方を近くで見守り応援してくれるサポーターを得られるよう、支援しましょう。例えば、禁煙をしようとしている従業員同士が相互にサポーターになって、一緒に禁煙宣言をして同時に禁煙を始めることで、禁煙状況や体験を共有しお互いに励ましあうことができたというケースがあります。仲間がいることで、「たばこやライターを思い切って処分できた」、「禁煙を始めてから挫折しそうな時も励ましあえた」、また1週間の禁煙が成功した時には「共に喜びを分かち合えた」という声が聞かれています。

また、禁煙経験のある元喫煙者にサポーターになってもらうのも良いでしょう。たばこを吸いたくなくなってしまった、もう諦めよう、といった時にはそうした経験をどう乗り越えたか、実際の体験をもとに助言をすることができます。

サポーターは家族など社外の方でも有効です。禁煙中はイライラしたり元気がなくなったりすることがありますので、勤務以外の時間や週末でも、できるだけ気分転換を促して、たばこのことを考えない環境作りを支援してもらいましょう。ご家族向けにお渡しいただける資料もあります。(資料6)

このようにサポーターの存在があることで禁煙に挑戦する従業員の方は、健康管理担当者の皆さんとは別の立場から禁煙を支援し、共に戦う仲間を得ることができます。さらに、禁煙を応援する事業所内の雰囲気があれば、たばこを吸う従業員が、禁煙外来などの禁煙支援をより受けやすくなります。

自分に置きかえて考えてみよう

たばこを2、3日吸わずにいられたからって、それは褒めるようなことなの？確かにそういう気持ちも出てくるかもしれませんが、でも、つつい食べてしまう食後の甘いもの、仕事の後のビール等等皆さんにも習慣になっていることはありませんか？そして、その習慣を2、3日やめることができたなら「自分ってすごい！」と思いませんか？たばこも同じです。習慣になっていることをやめることは意外と難しいものです。



3) 禁煙をなかなか開始できない場合の対応

禁煙宣言書を提出してから 1 か月たっても禁煙を開始できない場合は、**禁煙意思の確認、ネックになっていることの聞き取り**をしましょう。その聞き取りの内容によって、対応を変える必要があります。

状況の聞き取り および 対応

例① 禁煙意思の確認の声掛けの例

- ・禁煙宣言の提出から 1 か月が経ちましたが、禁煙への意気込みはどうか？
- ・禁煙への気持ちの変化はありますか？

こんなとき、どうする？「禁煙する気持ちがなくなった」

この場合は、無理に禁煙を強いるのは逆効果です。本人の気持ちを一番に優先して、禁煙したい気持ちが固まってきたら改めてチャレンジするように伝えましょう。その際に、禁煙の決意を一度はできたとポジティブにフィードバックしましょう。

例② 禁煙開始にネックになっていることの確認の声掛けの例

- ・禁煙を始めるにあたって、なにか心配や気がかりはありますか？
- ・これがあるから禁煙を開始できない、ということ（もの）はありますか？
- ・禁煙を始めるにあたって、何か手伝えることはありますか？

こんなとき、どうする？「禁煙を開始したいが、何らかのネックがあって開始できない」

この場合は、禁煙したい気持ちがあることをポジティブにフィードバックします。そのうえでネックになっていることを解決できるかどうか検討しましょう。禁煙できるか不安、などの気持ちの不安が強い場合は、禁煙外来を受診して相談してもらうのも一つでしょう。

4) 再喫煙の防止支援

禁煙に再喫煙はつきものです。禁煙を開始してしばらくたっても、再喫煙をする方は決して珍しくありません。再喫煙の報告を受けたら、決して非難や叱責をせずに落ち着いて話を聞きましょう。そして、「よく話してくれましたね」と再喫煙を打ち明けてくれたことを労いましょう。下記のようなシートを使って

- 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してみましょう。

1. たばこを吸う直前の行動を思い出し、その時の考えを書き出してみましょう。

本数	時間	吸う直前に何をしていたか？	その時の考え（頭に浮かんだこと）は？	吸ったあとの気持ち
1	19:00	仕事をしていて、疲れを感じ、少し眠気も感じていた	たばこを吸えばすっきりしそうだ	すっきりした

2. 禁煙を開始してから、たばこを吸いたいと思った場面はどんな場面ですか？人、もの、時間、場所など幅広く考えてみてください。また、その強さも数字（1（＝少し吸いたい）～10（＝どうしても吸いたい））で表してください。
例：朝起きたとき（5）、退屈なとき（7）、たばこの匂いがする人と一緒にいたときや喫煙所の前を通ったとき（3）

3. 吸いたい気持ちを抑えるのに使った方法で良かった方法は何ですか？また、あまり効果が無かった方法は何ですか？
〈良かった方法〉

〈効果が無かった方法〉

自覚できているトリガーは避けることが第一です。しかし、すべての状況（例えば退屈な状況）を完全に避けるのは難しいでしょう。そのため、吸いたい気持ちが出てくる場面や強さによって対処法を次の対処法を前ページの回答も参考にしながら準備しておきましょう。

良かった方法が少ない場合、介入者から提案してたばこを吸いたい気持ちを抑える方法を増やしていきましょう。限られた場面でしか実施できないことばかりではなく、あらゆる場面を想定してバリエーションを増やしましょう。

5) 禁煙を達成できたら

決められた期間の禁煙が達成できたら、禁煙達成証明書を提出してもらいましょう。（資料 7）社内で成功者を発表したり、表彰することも有効です。さらに、今後の喫煙対策においては、サポートする側に回ってもらうこともお願いしましょう。

●●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

記入例

私は、202 ●年 月 日より、本日まで禁煙を継続しており、
今後も禁煙を継続いたします。

インセンティブ支給の条件として、少なくとも禁煙が3か月継続している必要があります。

年 月 日

氏名： (禁煙宣言者)

部署：

フルネームで自署願います。不正な申告は絶対に行わないでください。

禁煙方法：いずれかに○印をつけてください。

1. 医療機関での禁煙治療（禁煙外来受診）
2. 薬局・ドラッグストアで禁煙補助薬を購入
（ニコチンガム・ニコチンパッチ）
3. その他

私は上記のとおり、禁煙宣言者が禁煙を達成したことを
証明します。

年 月 日

支援者： (宣言者との関係：)

フルネームで自署願います。支援者は、本人あるいは周りの同僚への確認によって、3か月禁煙が継続していることを責任をもって証明してください。

禁煙キャンペーンの振り返り

禁煙キャンペーンおよび禁煙支援、大変お疲れ様でした。

お取り組みをされて、いかがだったでしょうか？

最後のステップは、禁煙キャンペーンの振り返りです。この振り返りを事業主や健康管理担当者・安全衛生委員会等のメンバーで行うことで、次の取り組みのブラッシュアップを図ることができます。しっかりと振り返りを行い、PDCA サイクルをまわしていきましょう。この振り返りは、喫煙対策だけでなく、その他の健康づくりにもきっとお役に立ちます。

1. 振り返り

現状の把握のために禁煙成功者、禁煙への関心度のアンケートも実施しましょう

最初に決めた目的や目標は達成できましたか？達成できたとしたら、何が良かったのでしょうか？

もし、目標に届かなかった場合は、どこが難しかったのでしょうか？

ワーク⑧を活用し、振り返ってみましょう。

ワーク⑧ 振り返り



喫煙者： 名 / 禁煙挑戦者： 名 / 禁煙成功者： 名

良かった点

禁煙キャンペーンを実施してきてよかったこと、良い結果につながった行動・情報は何か？

その中で、これからも続けたい（定着させたい）と思うこと、続けたらより良い結果に結びつくだろうと思うことは何ですか？

改善点

禁煙キャンペーンを実施してきて、難しかったこと、大変だったこと、課題だと感じることで、改善した方が良いと思うことは何ですか？



2. 今後の目標

振り返りはいかがだったでしょうか？

何かしらの気づきがあったことと思います。ぜひ、その気づきを今後の取り組みの参考にしていくために、「ワーク⑨」に取り組んでみましょう。

ワーク⑨ 今後取り組みたいこと

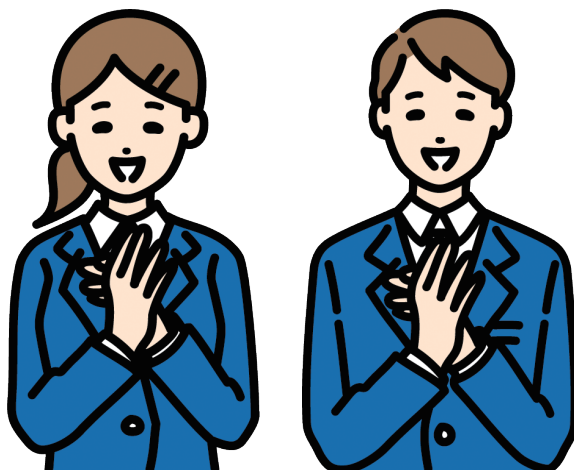


新たなチャレンジ、改善策

今後、喫煙対策を含む健康づくりを続けるにあたり、新たに実施したいこと、チャレンジしたいこと、うまくいくかもしれない改善策、力を入れたい事は何ですか？

これから6か月間の目的、目標

次の6か月間の目的、目標を改めて考えてみましょう



発行元



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

☎011-726-0352（代表）

〒001-8511

札幌市北区北10条西3丁目23-1 THE PEAK SAPPORO 3階

掲載している記事、イラスト等に関する知的財産権は、全国健康保険協会北海道支部又は全国健康保険協会北海道支部以外の正当な権利を有する者に帰属します。
掲載内容について、「私的私用のための複製」、「引用」など著作権法上認められた場合を除き、無断で複製・転用することを禁止します。