

女性喫煙者対策のための禁煙推進サポーター・リーダー 育成事業

参加団体	<p>野村證券健康保険組合、東京ドーム健康保険組合、日本マクドナルド健康保険組合、三菱電機健康保険組合、 ポーラ・オルビスグループ健康保険組合、ワコール健康保険組合 全6組合 京都大学、帝京大学、 大阪国際がんセンター、株式会社JMDC ©主幹事健保 ※加入者1万人未満の健保割合50% 対象業種・職種は限定なし</p>
背景・目的	<p>全国的に女性の喫煙率は長年ゆるやかにしか減少しておらず、健康保険組合においても女性の喫煙率が減少しないという課題がある。既存の事業は、喫煙率の高い男性を中心に実施されており、女性の喫煙による健康リスクの重大性や女性喫煙者の特徴を十分に理解した上での女性喫煙者対策が実施されていない。この課題を解決するために、健康保険組合や事業主が集まり、ノウハウ共有を行い、さらに専門家の講演やディスカッションを通し、女性喫煙者の禁煙を推進するサポーターおよびリーダーを育成する。禁煙を推進するサポーターおよびリーダーが継続的に禁煙事業を推進することで、女性の喫煙者を減少させ、最終的には女性の健康課題を解決していくことを目的とする。</p>
事業内容	<p>集まる・学ぶ 禁煙事業のノウハウ共有や、タバコの専門家から学びを得て、効果的な実施策についてグループディスカッションを行う。ミーティングおよび講演・ディスカッションを計8回開催。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 顔合わせのキックオフミーティング ② 情報共有ミーティング ③ 「職場の女性の喫煙対策」の専門家講演およびディスカッション ④ 資料検討ミーティング ⑤ 「新型タバコの対策」の専門家講演およびディスカッション ⑥ 「ナッジ等を活用した職場における喫煙対策」の専門家講演およびディスカッション ⑦ 事業評価ミーティング ⑧ 最終確認ミーティング <p>情報発信資料作成 上記ミーティングや専門家との講演やディスカッションを通して、女性喫煙者の禁煙啓発のチラシおよび動画を制作</p>
効果・成果	<p>アウトプット</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 禁煙事業を推進する健保・事業主の担当者が専門家の講演およびディスカッションの場へ参加。 ✓健康保険組合参加率 100%、加入事業所より各回4-5社の担当者が参加。 2 女性喫煙者の禁煙啓発のためのチラシおよび動画制作。 ✓コンソーシアム内での意見を集約しチラシ・動画各1つ完成。 <p>アウトカム</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健康保険組合または事業主による自発的な取り組み実行 ✓全健康保険組合 取り組み実施済または次年度の計画策定済 • 制作した資料を活用した情報発信 ✓健診会場等でのサイネージ表示、事業主への配布、HPへの掲載等を各健康保険組合・事業主で次年度の計画策定済。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>チラシ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>動画の一部</p>  </div> </div>

1. 目的

保健事業としての目的

既存の事業は、喫煙率の高い男性を中心に実施されており、**女性の喫煙による健康リスクの重大性や女性喫煙者の特徴を十分に理解した上での女性喫煙者対策が実施されていない**。よって、女性の禁煙を推進するサポーターおよびリーダーを育成し、**女性の喫煙者を減少させ、最終的には女性の健康課題を解決していくことを目的とする**。女性喫煙者の減少させるための、**女性喫煙者の禁煙啓発のためのチラシおよび動画を制作し、チラシや動画を活用して情報発信を各健康保険組合および事業主が行う**。

共同事業としての目的

中小規模の健康保険組合では特に女性喫煙者の人数は多くないことから、健康保険組合単独で女性の喫煙者への対策方法を検討することは困難である。コンソーシアムでは、健康保険組合や事業主が集まり、女性の喫煙対策における禁煙事業の**好事例やノウハウなどの情報共有を行い、学びやグループディスカッションを通して、女性の喫煙者対策推進のためのサポーターおよびリーダーを育成する**。禁煙推進サポーターおよびリーダーを育成することで、**サポーターやリーダーを中心とした禁煙事業を継続的に実行することを目的とする**。

集まる

- 禁煙事業を推進する健康保険組合及び事業主の担当者が集まる。



- 健康保険組合や事業主による禁煙事業の情報共有および事業における課題や好事例の共有
- 健康保険組合と事業主共同で効果的な禁煙事業について検討

- 女性の禁煙推進のための資料作成

情報発信 取り組み実行



- 禁煙推進サポーター・リーダーによる
- 情報発信
- 自発的な禁煙推進の取り組み



禁煙推進サポーター・リーダーの育成

学ぶ

- タバコ専門家から「女性の喫煙対策」や「新型タバコ対策」「ナッジの活用」について学び、効果的な事業実施についてグループディスカッションを行う



女性喫煙者対策の推進

- 禁煙を推進する組織体制の構築
- 健康保険組合と事業主との話し合いの場の継続

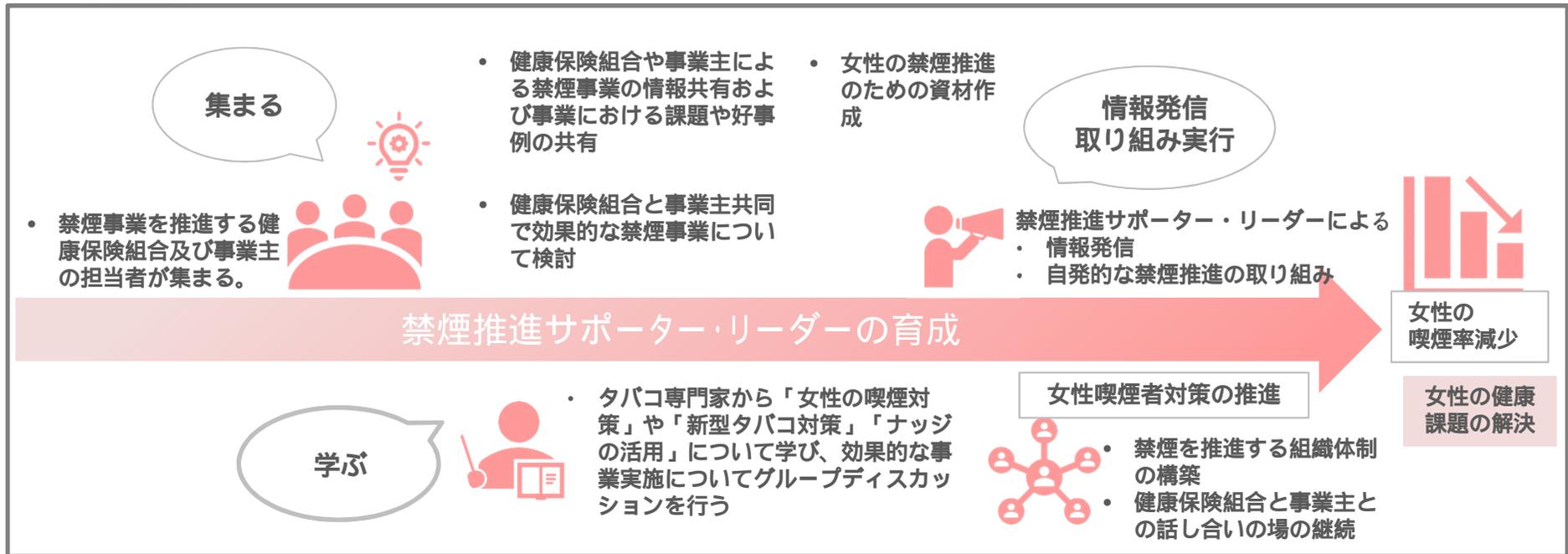


女性の喫煙率減少

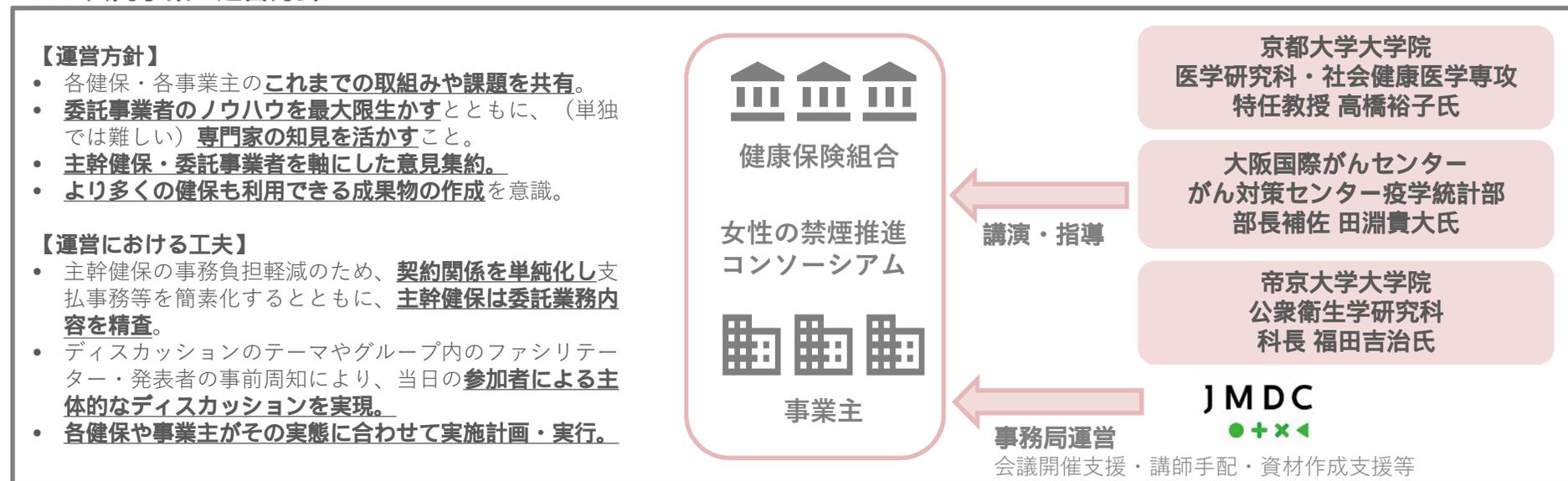
女性の健康課題の解決

※ 禁煙推進サポーター・リーダーとは、「禁煙事業推進のための豊富な知識・経験を有する健保内・事業所内の禁煙事業を推進する者」と定義する。

2. 事業内容



3. 共同事業の運営方針



4. 主な活動報告

アウトプット

各健康保険組合及び事業主の禁煙事業担当者の専門家講演への参加

健康保険組合担当者参加率 100%。加入事業所担当者 各回4-5社参加。

専門家講演以外のミーティングも、健康保険組合参加率はほぼ100%、各回事業主担当者の参加も見られ、活発な議論が行われた。

ミーティング内容	日にち	場所	会議参加者数 (健保数・企業数)			会議不参加者の 講演動画視聴者数
			合計	健保	事業主	
顔合わせのキックオフミーティング ・ 本事業の趣旨・経緯・目的・成果目標の認識合わせ、自己紹介、スケジュール	7月29日	Zoom	11	11(5)	0	-
情報共有ミーティング ・ 各健康保険組合の喫煙率や喫煙対策事業の共有。	8月31日	Zoom	14	11(6)	3(2)	-
専門家講演&ディスカッション 高橋裕子先生	9月15日	Zoom	28	9(5) ※1健保 動画視聴	19(5)	計52 野村証券5 /三菱電機10/ポーラ・オルビス25/ワコール12
資材検討ミーティング ・ 資材についてのブレインストーミング	9月28日	Zoom	13	8(6)	5(3)	-
専門家講演&ディスカッション 田淵貴大先生	10月13日	Zoom	21	10(6)	11(5)	計24 野村証券5 /三菱電機10/ワコール9
専門家講演&ディスカッション 福田吉治先生	11月4日	Zoom	22	12(6)	10(4)	計51 東京ドーム2 /野村証券5/ポーラ・オルビス25/三菱電機10 /ワコール9
事業評価ミーティング ・ コンソーシアムでの活動を活かした取り組みの実行・計画状況の報告 ・ 制作中の資材（チラシ・動画）意見聴取	1月13日	Zoom	14	10(6)	4(2)	-
最終確認ミーティング ・ 制作動画の最終確認、禁煙対策情報交換会、今後の運営方針の決定および事業評価。	3月7日	Zoom	11	9(5)	2(2)	-

4. 主な活動報告

講師	高橋裕子先生
講演テーマ	職場の女性の喫煙対策：もっと知りたい たばこの話～女性喫煙者への禁煙支援について
ディスカッション	女性喫煙者に効果的な禁煙対策およびPR資材
参加者の感想や気づき	<ul style="list-style-type: none"> 女性特有の禁煙の難しさやその背景、薬を活用すべきエビデンス等、理解し易く大変勉強になった。 女性の喫煙者の特徴（本数が少ない、喫煙者だと知られたくない等）に、とても納得した。 他社の意見からポイント制にするなど、付加価値を付けると女性はうれしくなるのではと感じた。 男性と異なる女性の喫煙者の心理とその背景について学ぶことができ、有意義だった。 女性喫煙者への働きかけは、隠れ喫煙の対応含め、男性とは違ったアプローチが必要なことを理解した。 高橋先生の仰る通り、女性喫煙者はイライラではなく、不安になる・心寂しく感じるという心理状態を示すことが多いと感じる。女性はこんな風を感じるということ伝えるポスターなどが無いように思う。
講師	田淵貴大先生
講演テーマ	新型タバコの対策
ディスカッション	新型タバコに対しての効果的な禁煙対策
参加者の感想や気づき	<ul style="list-style-type: none"> 新型タバコについて、誤った知識を持って喫煙している方や若い世代の方がメディアの影響で簡単に喫煙を始めてしまう現状があることを知ることが出来た。 まずは、禁煙を推進する私たちが、正しい知識を得られたことが大きな収穫になったと思います。 加熱式タバコを、従業員へ正しく理解させる必要性を感じた。 問診表に、喫煙には加熱式たばこ含むと記載したい。 タイの禁煙啓発動画「スモーキングキッズ」のビデオを是非、喫煙者に共有したい。 ディスカッションについては、他の企業様の実施されている禁煙推進策が寝耳に水でした。特に、就業時間禁煙を実施し、かなりの社員が禁煙出来ているという話を聞き、何か取り入れられないかと、とても勉強になった。
講師	福田吉治先生
講演テーマ	ナッジ等を活用した職場における喫煙対策
ディスカッション	ナッジの枠組みを使って健保・企業での禁煙の取り組みについて
参加者の感想や気づき	<ul style="list-style-type: none"> ナッジをフレームワークでチェックできることで、今後の媒体作成に活かせる。 喫煙だけでなく、保健事業を考えるとナッジの考え方を取り入れるようになった。 今までの媒体を見直したい。 ナッジ理論、頭では理解できてなかなか禁煙行動に結びつけることが難しいなとも思った。すでにこの理論を活用していた施策があったことにも気が付いた。 ナッジ応用のワークシートを用いたブレインストーミングが、グループ全員の考えや意見を引き出すきっかけとなって面白かった。 ナッジは日常にも活用されている扱いやすいものだとも再認識。今回の女性喫煙対策のみではなく様々な施策に活用していきたい。

4. 主な活動報告

アウトプット

女性の喫煙対策を推進するためのPR資材の作成

女性喫煙者への禁煙啓発チラシ・動画 各1つ完成

各講演時のディスカッションや資材検討のためのブレインストーミングを行い意見を集約した上で、資材を作成。チラシや動画の内容は専門家3名の講演内容を網羅した。また、医療監修として、高橋裕子先生に資材制作の初期よりご意見いただきながら制作。

チラシ(A4サイズ)

さよなら！ スモーカーズフェイス

ニコチンによる皮膚への血流の減少、細胞の酸素不足、女性ホルモンの減少やビタミンCの耗損によってシワやくずみが増えて老け顔になってしまう現象です。

スモーカーズフェイスって？

- シワ、たるみの増加
- くすんだ顔色
- つやのない肌

女性ホルモンが減少！ 喫煙のデメリット*

- 生理痛が3倍
- 月経不順 不妊
- 更年期障害 悪化
- 閉経2年前倒し

タバコをやめると生活習慣病・発がんリスクが下がるとメリットが盛りだくさん！ 少ない本数、加熱式タバコだから大丈夫と思いませんか？

禁煙動画を公開中！

タバコをやめて、本来の自分を取りもどそう

禁煙後フリーコメント欄

救ってくれたのは… 京都大学大学院医学研究科 高橋 裕子 特任教授

京都大学医学部卒業、京都大学大学院修了。医学博士。奈良県で日本の禁煙の礎を築いた。現在、京都大学大学院医学研究科・社会健康医学専攻 特任教授、京都大学付属病院 呼吸器内科禁煙外来担当医(2009年より) 日本禁煙科学会理事長。

女性喫煙者へ向けて美容面を強調し、「さよならスモーカーズフェイス」という前向きなメッセージと、女性向けのデザインで構成。喫煙のデメリットは「がん」は既知であると想定し、生理痛や不妊・更年期障害等に関するリスクをわかりやすく表示。裏面は、ニコチン依存、心理依存、加熱式タバコなど専門家講演を参考に重要な点をまとめて掲載。こっそり一人でチャレンジする傾向にある女性喫煙者に向けてサポートを活用して無理なく卒煙を推進する内容。

動画の一部

ラク〜にはじめる きんえんトライ!

「がん」はもちろんのこと…

生理痛や 月経不順、不妊、更年期障害等の悪化

でもタバコがないと不安になる

ニコチンガム、スマホでの禁煙、ニコチンパッチ、禁煙外来

使用量が依存症になる割合

アルコール < コカイン < ヘロイン < ニコチン

でもやめられるかなあ…

禁煙サポートについてのご相談は 健康保険組合へ

厚生労働省 健康増進の共同推進事務局に協賛した禁煙啓発事業
 女性喫煙者対策チーム(2020)
 監修 山崎裕子先生(京都大学大学院医学研究科、特任教授) 日本禁煙科学会 (理事長)

女性喫煙者向けの禁煙啓発動画として、チラシと連動し、美容面と生理痛・月経不順・更年期障害等などのリスク、ニコチン依存や心理依存、禁煙に取り組みたいけれどできるか不安という気持ちに寄り添う90秒の短い動画を制作。

5 . 主な成果報告

保健事業としての成果

アウトカム指標：健康保険組合または事業主での女性の喫煙対策に関する資材（チラシ・動画）を活用した情報発信

各健康保険組合が、事業主と資材の活用方法についてディスカッションし、資材を活用した情報発信を実行・計画した。各健康保険組合の2021年度実施済および2022年度実施予定の取り組みの概要は以下の通り。

1. イン트라ネット・食堂等を活用した加入者全員への発信

実施済

女性の健康週間（3/1-8）に動画をイントラネットで発信した。

実施予定

保健指導の場やサイネージで活用予定。

女性の健康推進事業での動画紹介予定。

社内食堂で動画を5月より流す予定。

世界禁煙デーで動画を配信予定。

動画を健保ホームページに掲載する予定。

2. 事業主や健保内担当者への発信

実施済

チラシや動画をどのように展開するか事業主の産業保健スタッフと意見交換を実施した。

実施予定

世界禁煙デーに事業所へチラシ・動画を活用して情報発信予定。

チラシを各事業主に展開する予定。

各事業主へ動画の展開方法について検討予定。

健保ホームページ内の担当者のページに動画を掲載予定。

3. ICTを活用した喫煙者への個別発信

実施済

チラシと無料禁煙プログラムの案内を女性喫煙者全員へ個別に発信した。（2月）

実施予定

オンライン禁煙外来での案内時に動画を掲載予定。

動画を5月の禁煙週間に合わせて個別に配信予定。

チラシと動画を5月に毎年展開している禁煙キャンペーン(世界禁煙デーに合わせた禁煙受動喫煙防止対策)と併せて発信予定。

4. チラシの個別配布による発信

実施済

女性の販売職全員と男性の節目年齢でドックを受ける対象や家族（隠れ喫煙者も想定し非喫煙者も含め）に、健診案内に同封し、自健保で5000部印刷し発送した。

実施予定

健診結果の結果表に挟み込む予定。ただし、男性社員が多いため、ユニセックスのものと併せて展開を検討中。ポスターやカードの制作も検討中。

6. 主な成果報告

保健事業の成果

アウトカム指標：健康保険組合または事業主において女性の喫煙対策を推進するサポーターおよびリーダーが自発的に女性の喫煙に対する取り組みを実行する。

各健康保険組合が、事例共有や専門家の講演をもとにディスカッションし、女性喫煙に対する事業を実施・計画した。各健康保険組合の2021年度実施済および2022年度実施予定の取り組みの概要は以下の通り。

1. 加入者全体・個別の情報発信

実施済

被扶養者喫煙者に対して、オンライン禁煙プログラムの案内を郵送した。

喫煙者への案内をICTを活用して男女別に発信した。

事業主保健師により制作された「職場のたばこ対策」の動画を配信した。

3. 禁煙事業計画や喫煙者の調査・分析の見直し

実施済

他健保事例を含め共有し、健康保険組合・事業主担当で禁煙推進事業の協議を開始した。（2022年4月に実行計画を決定する予定。）

事業所別の女性の喫煙状況についても分析・評価を行った。

会社全体の計画 KPI「喫煙しない人90%」に設定した。

禁煙者タバコアンケート（対象：2020年喫煙者→2021年禁煙者）を実施した。内容：体験者の声、タバコの種類、禁煙理由、成功の秘訣など。

健保内で、来期に向けた禁煙へのサポート（インセンティブポイント付与等）についての議論を開始した。

2. 専門家講演を踏まえた施策

実施済

高橋先生から学んだ女性喫煙者の特徴、福田先生の講演のナッジを参考に案内の内容や媒体資料を見直し、喫煙者への男女別の発信を行った。

田淵先生より共有いただいたタイの禁煙啓発動画「スモーキングキッズ」を、喫煙者に配信、禁煙本進呈または禁煙プログラムの案内をメールで配信し、禁煙本に10名申し込みがあった。

高橋先生の講演動画を事業主へ共有し、安全衛生委員会事務局が視聴した。

福田先生の講演のナッジを活用し社内イントラにて啓発を行った。内容：KPI「喫煙しない人90%」を目指すための理由、成功体験者の声。

実施予定

田淵先生の講演を踏まえ、来年度の健康診断問診表の見直し（喫煙欄に加熱式タバコも含むと記載、タバコの種類(紙巻または加熱式)の追加)を予定。

安全衛生委員会等で喫煙者・非喫煙者によるディスカッション（世界禁煙デーに向けて）を実施（多様な意見の把握）予定。

各先生の講演内容を要約して事業主への展開を予定。

来期の禁煙プログラムの検討の際に、各先生の講演内容を踏まえた内容とする予定。

7. 主な成果報告

共同事業としての成果

- ✓ 専門家の知見や他健保・他企業の実例を踏まえて、各健康保険組合が施策を考え、実施・計画できた。
- ✓ 共同事業で制作した資材（チラシ・動画）は、禁煙推進サポーター・リーダーが意見を出し合うことで、既存の資材にはない訴求力の高いクオリティが高いものができた。
- ✓ 資材の活用方法等のディスカッションにより、具体的かつ実効性が期待できる取り組みを、実施・計画できた。

成果につながった事例の概要は以下の通り。

他健康保険組合・他社の禁煙に関する取り組み事例を参考に、新たな取り組みにつながった事例

- 再喫煙率が意外と高いという他健保の分析結果を参考に、禁煙者タバコアンケート（対象：2020年喫煙者→2021年禁煙者）を実施し、喫煙者へのアプローチとともに、禁煙者の再喫煙防止策を実施した。
- インセンティブの活用方法について情報共有があり、複数の健康保険組合では、非喫煙者にICTを活用したポイント等の付与を実施していた。この事例を参考に、インセンティブの活用について複数の健康保険組合が検討を開始した。
- 複数の健康保険組合で、就業時間内禁煙及び敷地内禁煙を実施しており、実施方針や推進計画について情報共有があった（数年かけて推進、就業時間内禁煙開始前に積極的に禁煙支援、事業所ごとのロードマップを作成して推進、就業時間内禁煙開始後に衛生委員会の調査を実施し、職場環境を皆で考える議論のきっかけを作るなど）。就業時間内禁煙の推進のためには経営者の発信や企業側の計画やメッセージの発信が重要であるという意見が多数あり、事業主との連携が重要であることに全健保が気づきを得た。

専門家の講演により得た知見を活かして取り組みにつながった事例

- 各専門家の講演の動画を、事業主の担当者やコンソーシアムに参加していない担当者にも共有し、禁煙事業への理解を深めるためのきっかけを作った。
- 高橋先生や福田先生の講演を参考に、禁煙事業の案内内容や案内対象者を見直して発信した。
- 複数の健康保険組合で、田淵先生の講演を参考に、加熱式タバコの設問を追加する予定となった。

資材の活用方法についてディスカッションし取り組みにつながった事例

- 複数の健康保険組合が本事業で作成した動画を世界禁煙デーに配信予定となった。
- チラシの配布方法について、健診結果への挟み込みや禁煙プログラム等の案内に同封など、各健康保険組合の工夫が共有され、各健康保険組合の事業計画に反映された。

8. 今後の事業運営方針

参加者（サポーター・リーダー）の意見

- 健保で運営するとなると難しいが、意見交換が実施できると良い。
- 事業所との関わりができ、学ぶことも多かった。喫煙対策を続け、情報交換や学ぶ機会があれば参加したい。個人として初めてのコンソーシアムの参加だったが、情報交換、学びの機会として非常に勉強になった。
- 先生の講演は、知っていることもあったが、思い出すことも多かった。健保との意見交換によりタイムリーな視点が得られた。禁煙対策は1健保で検討するのは難しい部分も多いので、こういったグループで対策の検討を継続したい。
- タバコが悪いものだとわかっているが、禁煙成功者のビッグデータ分析により医療費やプレゼンティーズムなどのエビデンスが取れば、より説得力が増して、事業主にアプローチできると思う。
- 今後このメンバーで取り組み後どうだったかを、シェアしたい。また今回のコンソーシアムの評価として、この活動をどう活かせるか、パッケージとして再現性のある部分についてまとめたい。女性の健康増進などの広がりにつなげられることも期待したい。
- 社会状況の影響に応じて、対面でのディスカッションができれば尚良かった。

今後の事業運営方針

- 健康保険組合が中心となり運営する。
- 複数の健康保険組合(+事業主担当者)が女性喫煙者対策について議論する場を継続(1-2回/年)。
- ディスカッションや取り組みにより得た知見を他健保に向けて情報発信。
- 禁煙事業に関心のある健康保険組合(+事業主)を巻き込み、過去の学びやディスカッション内容の共有、作成した資料(チラシ・動画)の活用を促進する。



健康保険組合

女性の禁煙推進
コンソーシアム



事業主

ディスカッションの継続

禁煙事業の横展開

禁煙事業の更なる推進

- 学んだことを自組合にて実践する。
- 教材を活用して振り返りを行う。
- グループディスカッションにて禁煙事業の取り組みや効果を共有し、事例を蓄積する。

- コンソーシアムで実施するディスカッションの場を通じて多数の事例を集約し、他健保へ知見を発信し続ける。
- 関心を持つ健康保険組合(+事業主)が増え、コンソーシアムが拡大し、さらなる施策の検討を進める。

9. その他（感想・満足度）

参加健康保険組合・事業主担当者様のご感想 良かった点

（健保）

- コロナの影響ですべてリモートでの開催だったが、講演会は大変参考になる内容で、メンバーとのディスカッションも有意義でした。
- 課題を整理し、1つ1つ丁寧に取り組めた点について感謝している。
- 他健保の意見や状況を把握できたことで、自健保・自社との比較ができた。
- Zoomにより、業務の予定を調整して参加しやすかった。参加により考えを広められた。
- 他健保の意見や事例を通して、気づきがあった。例えば再喫煙についてなど。事業所と参加できたことで、事業所とディスカッションを続けられた。
- 事業所と同じ土台に立てたということが大きかった。女性喫煙者という視点での専門の先生の講演やナッジについても得る知識が多かった。また、女性喫煙対策に意識の高い健保・事業所も多く、今後相談する仲間ができたのは財産。禁煙プログラムの申込だけでなく、自力でもやめる人が多いというのを聞いて、それは希望だと感じた。
- 定期的にコンソーシアムで喫煙対策について考えたことで、よく考えるきっかけになった。また、他健保の事例を自健保の事業として活用できた。チラシ・ビデオも自健保で作るものよりも、新鮮なものであった。
- 他健保や事業所と一緒に取り組めたことが良かった。また、自健保では女性の被保険者が少ないことから、他健保の取り組みが聞けたのが良かった。
- 女性の加入者が多いので、まさに女性喫煙対策に取り組んで行きたいと思っているところで参加出来て良かった。成果物も思うようなものが出来て満足です。

（事業主）

- 健保側の意見を聞く機会となり、一緒に考える貴重な時間だった。健保・企業と両輪で事業を続けられれば良いと思う。今後このコンソーシアム事業を一般化していく展開を期待します。
- このコンソーシアムに関わることができて、成果を一つにまとめられたことが良かった。今後対面でのグループワークなども参加したい。

参加健康保険組合・事業所担当者様のご感想 改善が必要な点

- 対策が通り一辺倒で斬新なアイデアが出にくかった。
- 今後は事業所・人事向けの発信が足りなかったため、こういう機会に事業所等のスタッフを巻き込めれば良かった。
- Zoomだったので、対面開催でもっと議論を深掘できれば良かった。
- 予算の関係で、制作物の種類に限りがあった。コロナの影響でリモートになってしまったが、対面で話せれば良かった。
- グループワークだと意見が出しやすいので、グループワークがもっとできると良かった。

