

薬局と連携した禁煙教育事業

～禁煙チャレンジ教室を実施して～

盛岡市保健所 健康推進課

成人保健担当 健康教育チーム

※岩手県 盛岡市

内陸部に位置している

■ 人口 298,697人

■ 世帯数 123,816

※H18. 1月 旧玉山村と合併
中核市となり、保健所設置

■ 出生数 2,529人(H20)

■ 死亡数 2,501人(H20)

■ 高齢化率 20.7%(H20)



健康推進課の体制

■ 健康推進課長	事務職	1人
■ 保健師長	保健師職	1人
■ 事務		2人

保健師(33人の配置)

■ 母子保健担当一	小児チーム	8人
	母性チーム	6人
■ 成人保健担当一	特定保健指導・	
	介護予防チーム	8人
	健診・健康教育チーム	11人

■ 歯科衛生士		1人
■ 栄養士		4人

もりおか健康21プラン

(平成17年度～平成26年度)

食生活

喫煙と飲酒

歯の健康

身体活動

こころの
健康

喫煙の具体的な対策

■ スローガン

喫煙による害を知り、禁煙の輪をひろげましょう！

■ 具体的目標

- 青年期の喫煙者を減らす。
- 妊婦の喫煙者を減らす。
- 事務室が全面禁煙または完全分煙である職場を増やす。

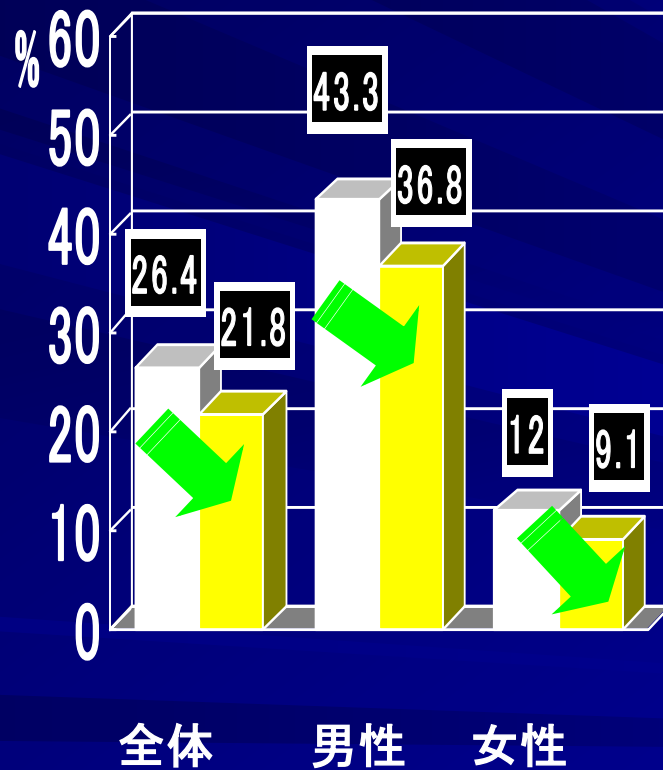
健康づくりサポーターの行動目標

- 禁煙相談窓口や禁煙外来など、相談しやすい体制を推進します。
- 小・中・高等学校で、PTAと合同の禁煙・禁酒教室を開催するよう努めます。
- 広く市民に喫煙による害や、適正飲酒について知識の普及を図ります。
- 禁煙スペースの拡大に努めます。
- 未成年者が酒やたばこを手にするのを防ぐよう努めます。

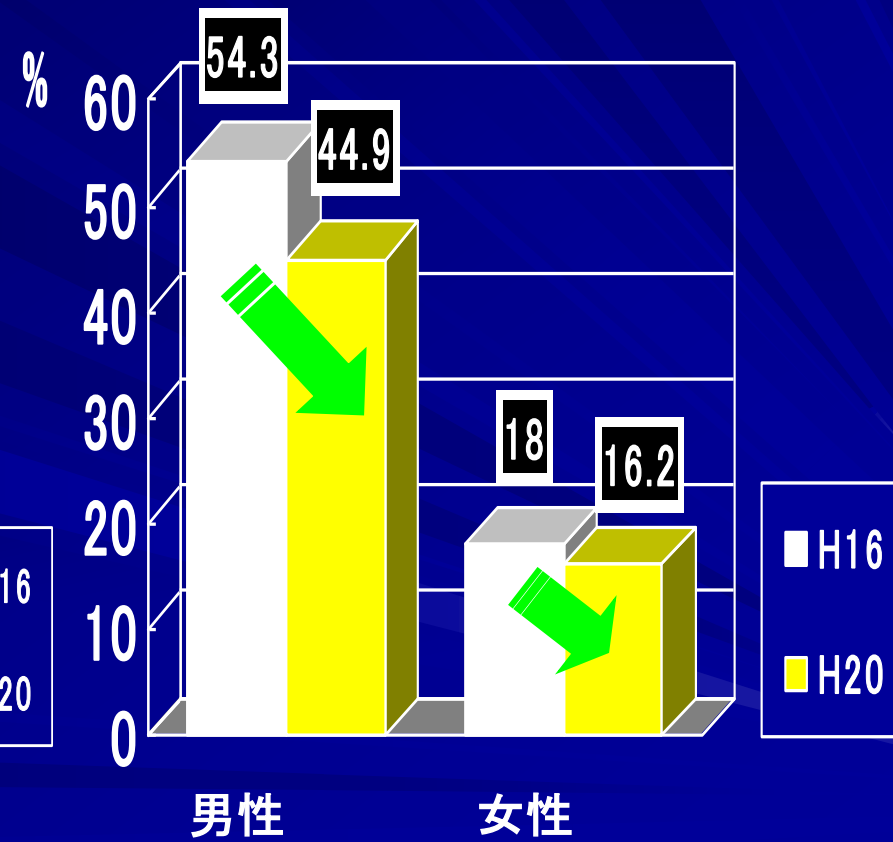
国の喫煙者の状況



■ 喫煙率



■ 青年期 喫煙率

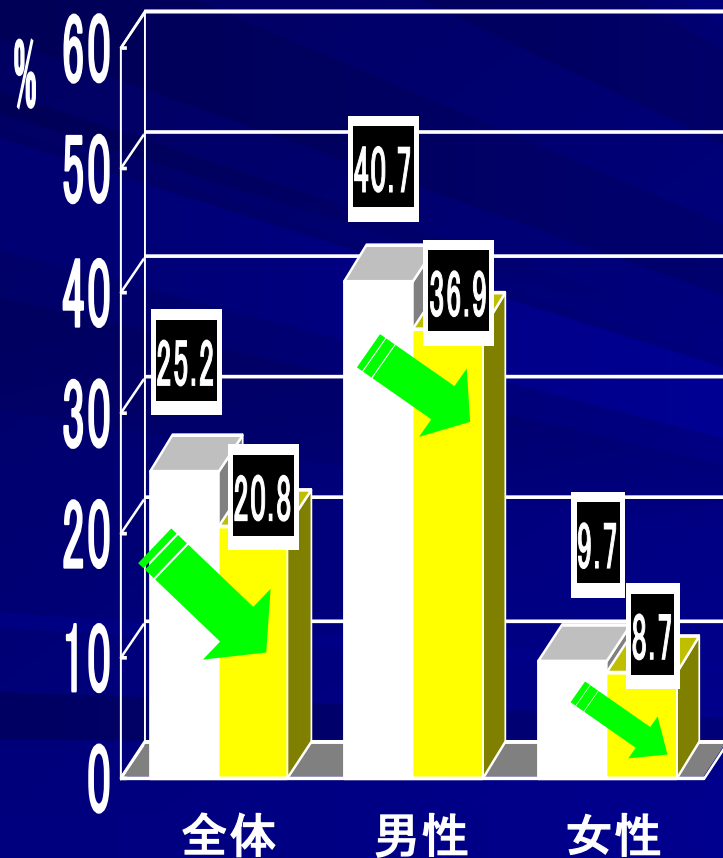


盛岡市の喫煙者の状況

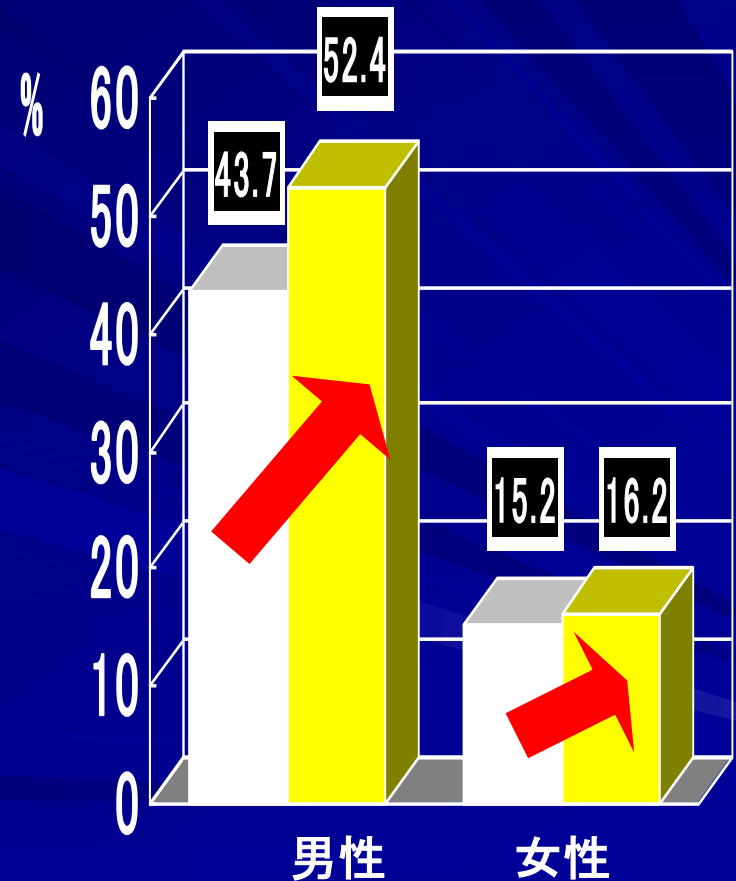
〈市民アンケート〉



■ 喫煙率



■ 青年期 喫煙率



禁煙教育事業の経緯

(平成17年度～21年度)

- 平成17年度～平成19年度

岩手医科大学 衛生学 公衆衛生学講座
研究事業「薬局と保健センターの連携によるニコチンガムを用いた禁煙教育」に参画協力

- 平成18～19年度

禁煙個別健康教育の実施

定員20人	申し込み	H18人	12人
		H19人	14人

禁煙補助剤 ガム

禁煙教育事業の経緯

(平成17年度～21年度)

■平成20年度

定員50人 申し込み70人。
薬局と連携した禁煙教育事業。
禁煙補助剤は、ガムのみ。

■平成21年度

定員100人 申し込み80人
薬局と連携した禁煙教育事業。
禁煙補助剤に、パッチを加える

効果的な禁煙指導のポイント

(医大研究事業参加者アンケートより:119人対象)

- 『生活に身近な場所で、
指導や相談が受けられること』
- 『禁煙補助剤について、
十分な説明が受けられること』
- 『定期的なメールや手紙による、
継続支援があること』

平成21年度 禁煙教育事業について

- 目的
禁煙希望者に対しての支援を強化し
生活習慣病の予防ならびに健康寿命
の延伸に資することを目的とする。
- 対象者
禁煙を希望する市民で、喫煙状況についての
アンケート調査に協力できる方。
なお病気で治療の方は、医師の許可を得ること。
- 実施期間
7月中旬～10月中旬

■ 実施方法

盛岡薬剤師会と連携し、個別健康教育の手法に基づき実施。

■ 周知方法

市広報・タウン誌等。

協力薬局店頭での事業紹介

■ 申し込み

電話 保健所健康推進課 受付時間 16時～20時

定員 100人

※事業開始前に禁煙サポートアドバイザーを養成するための研修会を薬剤師会と保健所内の保健師を対象に開催。

事業の流れ (フローチャート)

盛岡市保健所 健康推進課

- ・ 電話受付と指導薬局等の相談
- ・ 禁煙チャレンジャー認定証等資料送付
- ・ 協力薬局へ禁煙チャレンジャーを連絡指導資料の配布
- ・ 協力薬局への来所案内
- ・ ニコチン補助剤配布時指導(呼気中一酸化炭素濃度測定)
- ・ 禁煙開始後1・2・3か月目アンケート送付
- ・ 支援レター(2回;1ヶ月・2ヶ月)
- ・ 禁煙通信(2ヶ月目アンケートと同封)
- ・ 禁煙随時相談(電話・所内)
- ・ 禁煙達成者の表彰
- ・ 事業報告

盛岡薬剤師会 [健康づくりサポーター]

- ・ 事業協力
- ・ 禁煙教育事業研修会を合同で開催
- ・ 協力薬局の募集・取りまとめ



盛岡市「禁煙サポート事業」協力薬局

- ・ 禁煙チャレンジャーから相談申込み受付
- ・ 禁煙意向確認プロフィール票等作成
- ・ 禁煙方法の指導
- ・ 禁煙補助剤情報提供書(指導済み証明書)交付
- ・ 禁煙開始後1週間目電話指導・記録
- ・ 随時相談
- ・ 事業評価

禁煙チャレンジャー

(定員 100人)

- ・ 事業申込み
- ・ 協力薬局薬剤師より禁煙指導を受ける
- ・ 指導済み証明書を保健所に持参し禁煙補助剤を受取り後禁煙にチャレンジ
 - ・ 喫煙状況アンケートの返送
 - ・ 随時相談

事業の流れ

参加者

禁煙開始

初回指導(薬局)

申込み後初回指導後

1週間後

補助剤の配布(保健所窓口)

薬剤師による個別指導

◆スモーカーライザーでの呼気
の一酸化炭素濃度の測定

◇禁煙開始日の確認

1か月目

*アンケート送付

2か月目

*アンケート送付

◆禁煙通信

3か月目

*アンケート送付

禁煙達成

禁煙指導・支援教材

《初回指導・薬剤師》

- 喫煙に関するプロフィール票
- ニコチン依存のスクリーニングテスト
- 拡大図版やパンフレット
- 禁煙補助剤(ガム・パッチ)情報提供書
- 宣誓書
- 禁煙ダイアリー

保健師による継続支援

- 家族の応援レター
- 禁煙卓上表示
- 一酸化炭素濃度測定
- アンケート送付と一言アドバイス
- 支援レター（禁煙中・再チャレンジ・喫煙）
- 禁煙通信（参加者の声をまとめたもの）
- 体重コントロール・禁煙を続ける コツのリーフレット（随時）

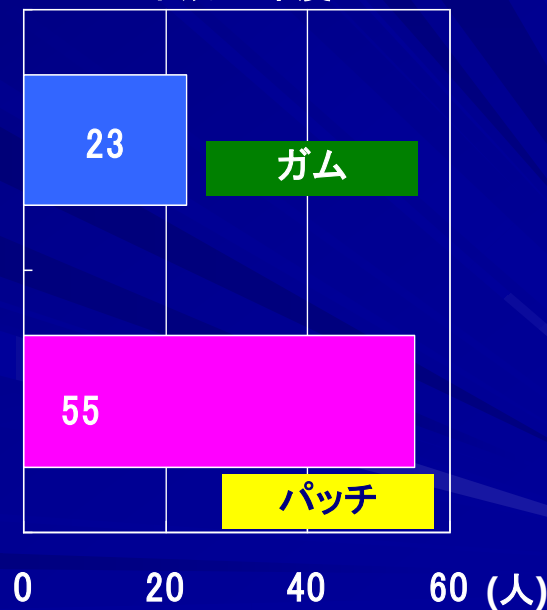
禁煙補助剤(ガム・パッチ)

■ ガム 24個



禁煙補助剤
の
追加購入は
自己負担

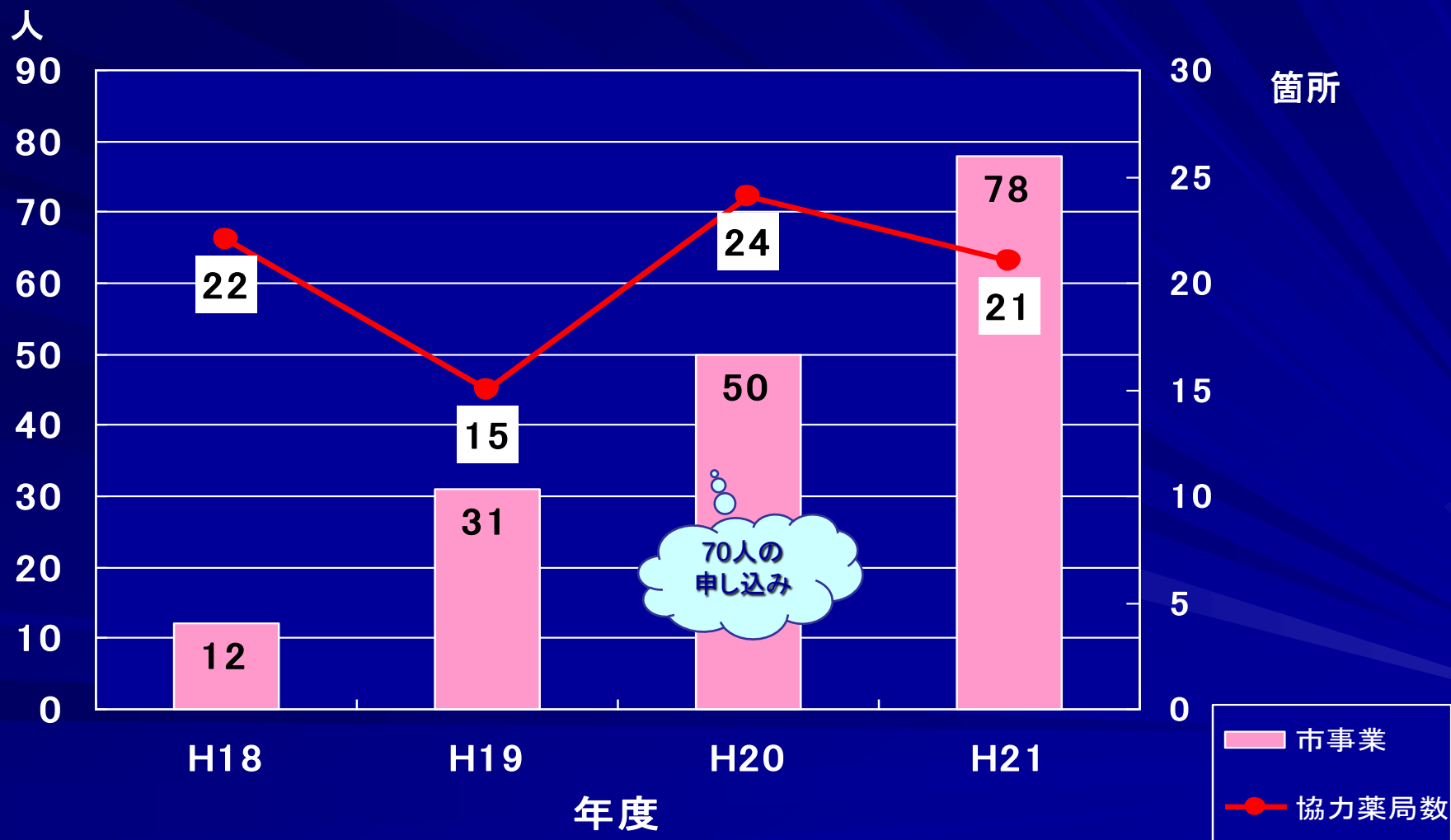
平成21年度



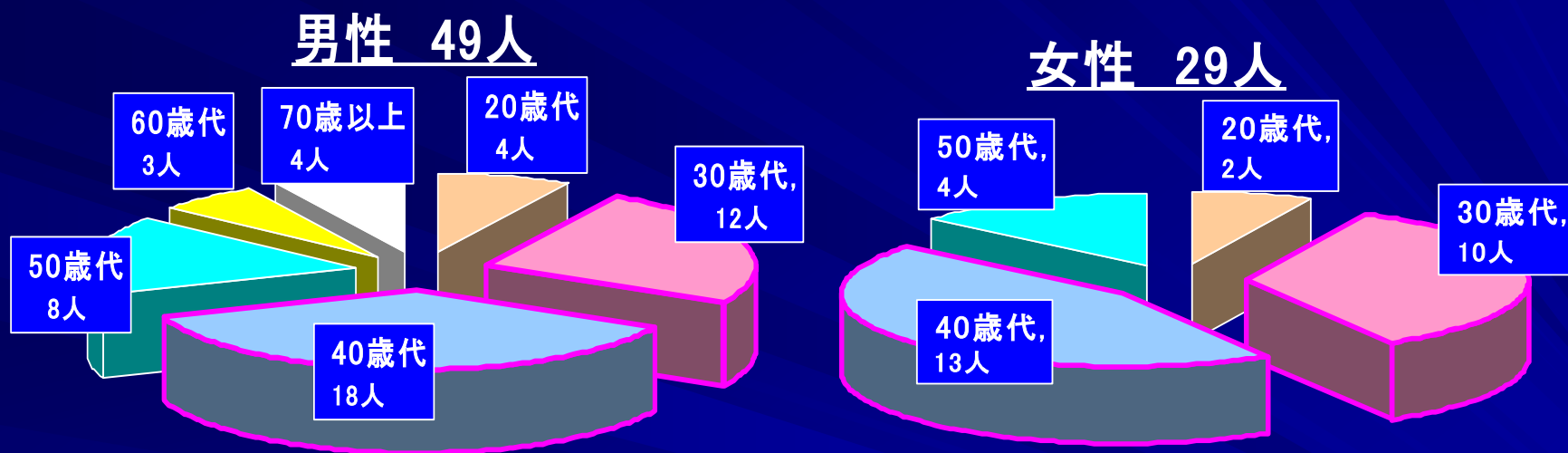
■ パッチ 7シート



参加状況と禁煙協力薬局数の推移



参加者の年齢別男女比 (平成21年度)

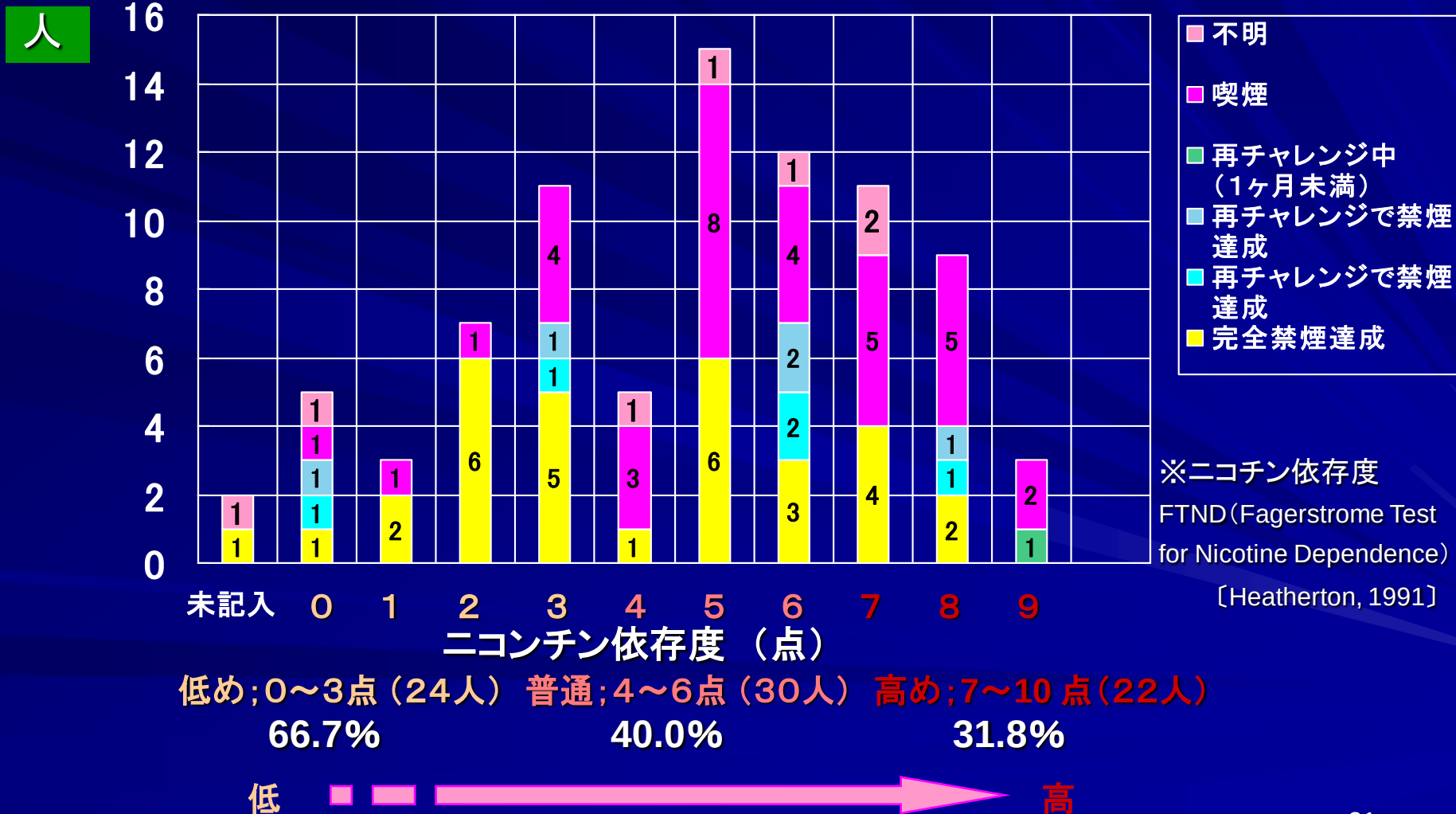


■ 平均年齢 44.4歳 (男性; 46.8歳・女性; 40.3歳)

平成20年度の平均年齢 49.6歳

■ 就労者が7割を占める (男性; 39人・女性16人)

ニコチン依存と禁煙達成状況 (平成21年度)



禁煙達成度評価

■ 平成21年度「盛岡市禁煙教育事業」

禁煙達成率 46.1% (3か月以上禁煙継続31人;39.7%)

※ 実施期間終了時3か月目に当たる9月15日～10月末までに
連続1か月間以上の禁煙継続者を禁煙達成者とする。

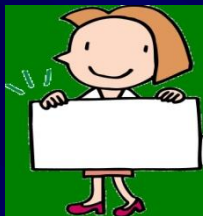
■ 一般的な禁煙教育 ・・3割以上で効果あり

■ 禁煙補助剤を活用 ・・ガム41.6% パッチ42.7%

2006. 臨床試験結果

■ 禁煙治療 ・・45.7%

平成19年度中央社会保険医療協議会
12週間治療後9ヵ月後の禁煙率



事業を実施してみて



- 薬局薬剤師と保健師が連携し、事業に取り組むことで、より多くの対象への支援が可能となった。
- 禁煙希望者が、専門的指導を身近な場所で受けることができた。
- 専門職との協働（薬剤師による充実した初回指導、保健師による継続支援）で、互いの役割を効果的に発揮し、対象者の禁煙に対する意欲が高まったのではないと思われる。

〈 今後の課題 〉

- 多数の禁煙希望者への支援が可能となるよう、協力薬局を増すなど、支援体制を整えること。
- 禁煙達成者のフォローアップを行い、禁煙教育の成果を、長く保てるような事業展開をすること。
- 受動喫煙対策も含めた、喫煙に関する取り組みについても、検討をすすめる。



今後の喫煙対策

- 禁煙希望者への支援体制の充実
協力薬局，禁煙を指導できる薬剤師を増やす。
健康相談において，禁煙希望者がいつでも相談できる体制を整える。
- 教育現場における禁煙指導の状況を把握しながら，教育委員会との協働活動について検討していく。
- 未成年者に対し，関係機関との連携、保護者を含めた指導を充実させる。
- 妊産婦とその家族には，母子健康手帳交付時等の面接場面で妊娠に及ぼす影響を伝え禁煙指導を行う。
- 関係課と連携した喫煙対策事業の推進。

※禁煙協力薬局の表示



＊禁煙1か月目の手紙

様

お返事ありがとうございました。
1か月間頑張りましたね！ 大変嬉しく思います。

禁煙を始めると、身の回りに少しずつ変化が起きていきます。
例えば、朝の目覚めがよくなったり、食事がおいしく感じられたり…。
あなたは、どんな効果を感じていますか？

『セルフヘルプガイド』P27の禁煙の効果とP28の自信の度合い（禁煙後1か月）を
チェックしてみることをお勧めします。

さて、禁煙も板についてきた頃だと思います。身体的な禁断症状はそれほど気にならなくなりますが、周囲にはさまざまな誘惑が待っています。
その誘惑に負けないように、これからの1か月間もまた新たな気持ちで頑張りましょう！

ところで、「吸いたい」気持ちは以前より減ってきていますか？
突如として湧き起こる「吸いたい」という気持ちには、次の方法を参考に対処しましょう。

● 深呼吸をする	● 冷たい水やお茶を飲む	● 散歩や体操などの軽い運動をする	● 糖分の少ないガムや干し昆布などを噛む
			

さらに、周囲の誘惑には次のようにしてみましょう。

- タバコが吸いたくなる場所を避ける（飲み屋、パチンコ店など）
- 喫煙者に近づかない
- タバコを吸わない人の横に座る
- タバコから話題をそらせる など



「初心忘るべからず」

ここでもう一度、禁煙する理由を確認し、この調子で禁煙を続けましょう！

応援しています。
いつでも声をかけてください。
☎ 603-8306

盛岡市保健所 健康推進課
成人保健担当 後藤・小川



虫の音の涼しい季節となりました。
禁煙チャレンジャーの皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
平成21年度禁煙チャレンジャーとして、禁煙に取り組まれて早2ヶ月が経とうとして
おります。
チャレンジの道のりは山あり谷あり、「ちょっと一服……」と甘い誘惑もあります。
そこで、皆さんの励みにしていただければと、皆さんから前回のアンケートで届けら
れた声をまとめてみましたのでご覧ください。

禁煙継続チャレンジャーの声

(平成20年度チャレンジャーから)

- ・ 以前からやめてみようと思っていた禁煙にガムを使用して挑戦。最初の週間はとても辛く、引きつった唇を口にしたくありませんでしたが、薬剤師さんからのアドバイスもあり、ガムを噛みつつ深呼吸したり、うがいをしたりしながら、禁煙継続中です。
- ・ 禁煙と始めたら仕事が出来なくなりました。つい寝てしまったり休んでしまったりです。そろそろ仕事の取り方を考えてみようと思います。
- ・ ガムが唇に合わないのかで気持ちで悩んでいました。
- ・ 仕事の日中ガムは噛めないで、ハンチでチャレンジしました。薬剤師さんのアドバイスを受けながら徐々に小さいサイズのバッチに切り替えています。
- ・ 市販されているノンシュガーガムもいろいろあります。

など……

- ・ 禁煙をしく考えていました。頑張って……です。でも、また禁煙始めています。
- ・ 禁煙を早くやめました。禁煙が簡単な習慣だと感じていたのが現実だったという。なかなか抜け出せずにいます。
- ・ 皆さんはどうしているのだから……
- ・ 禁煙初めてすぐ、ゆがみが続いて水ばかり飲んでいました。つい1本と手がでてしまいました。手紙が来たら、ほんとに気が今は本気で禁煙してチャレンジ予定です。
- ・ ストレスを感じていたり、辛いと感じたりすることがあります。ウォーキングで汗を出して気持ちいい気分を味わってみたいと思います。

禁煙通信

平成21年6月
よりおかし
禁煙推進事業

吸いたくなってきたときはコレで乗り切ろう。

- ① 冷たい水をひと口
- ② 耳つば(橋に走っているひだのた)刺激
- ③ スルメや飴糸で口直しを助ます
- ④ 水を飲む
- ⑤ 空腹感にはこの便をかける
- ⑥ 吸いたい時は1分だけ我慢する
- ⑦ 煙草を多くする。ビタミンCは有害物質の排出を助けます。イブプロフェンも効果あり

平成20年度3ヶ月間の禁煙を達成されたTさん・Kさんからのエール



Kさん

ガムが合わなかったのでチョコや飴でこまかしました。体重増加など禁煙に気をつけるようになりました。たばこ代で禁煙を奨励。やめるのは自分の意思です！



Tさん

禁煙を始めて3日目が一苦労だった。ニコチンガムを1時間噛み続けました。家族の迷惑がなくなりました。

保健師・薬剤師から一言

9月26日(土) 10:00~16:00
今年もやりませう！

保健所フェスタ！

禁煙相談会・禁煙づくり教室など多彩な事業内容でお待ちしております。保健所に禁煙でございませう。

狭かなくても大丈夫。
何度でもチャレンジ
することが大事。

ファイト！

編集後記

禁煙チャレンジ期間ももうそろそろ1ヶ月となりました。おそろめ1年度でもチャレンジしてみよう。3ヶ月目におくる10月16日禁煙アンケートをお送りしますので、ぜひ様子をお返してください。

徳島市健康推進課
成人保健担当
小川・田中・小田島
☎ 603-8306

お知らせ

市保健所では定期健康相談に合わせ禁煙相談を行なっております。禁煙を始めたいけど効果の実感がわかない方が一度禁煙相談に一度禁煙相談を測定してみませんか？また、体重コントロールについての相談も行なっておりますので、気軽にいらしてください。日程は下記のとおりです。

- ・ 9月15日(火) 10月6日(火) 9:30~11:00
- 以後、第1・第3火曜日の午前中が定期健康相談日です。
- ニコチン補助剤の使用については引き続き禁煙教育事業協力薬局・薬剤師までご相談ください。



お待ちしております。



禁煙通信

※体重のコントロール

方法のパンフレット

体重のコントロール方法

増量すると体重が増えることはよくあります。平均すると、2～3kgの増加が現れますが、気を取らないでください。これまでたばこに含まれるニコチンのせいで、不健康にエネルギーを余分に消費する状態にあっただけのことです。「太った」というより、「本来の体に戻った」と考えたほうが自然です。…ただ、肥満は避けたいものです。そこで、上手な体重コントロールを紹介します。

禁煙後に体重が増える理由

1. ニコチンによる基礎代謝の亢進(エネルギーの消費作用)がなくなるため
2. 味覚が正常に戻り、体調が改善して、食欲が増進するため
3. 寝たい気持ちを抑えるためにおやつなどにすることが多くなるため
4. ニコチンの断断症状として食欲が増進するため



良く噛んで、ゆっくり味わいながら食べる。ひと口10回くらい噛もう。

おかずは大きな器に盛らない。野菜や海藻など低カロリーの食品メニューを多くとりましょう。



三食、規則正しい時間に食べましょう。就寝2時間前には食べないように！

ごはんは少なめに、腹八分目を心がけるためにも、茶碗はやきつたほうがいいかもしれません。



揚げ物などあがりっぽいものや、こってりした料理は控えましょう。



唐辛子など香辛料は食欲を増進させるので控えるに。



■アルコールを控える

食欲増進・活性の薬品にもなるので禁煙後はなるべく控えましょう。アルコールのカロリーも無視できませんよ！
例)ビール500ml＝日本酒1合＝ウイスキー30ml＝焼酎140ml＝ごはん1杯＝200kcal

■口の寂しさを上手にしのぐ

①口が寂しくなった。②水やお茶を飲む。③糖分の少ないものを口にする(メンシュガーガム、こんぶ、牡丹など)④糖質も効果的。つい、スナック菓子やチョコレートやあめなど甘みが強いものは低カロリー。体重増加につながりやすいので要注意です。

■食事チェック

食べ過ぎるとすぐ体重に現れますから、定期的にチェックしながら記録しておくといでしょう。食事に我慢力のある意志力になります。また、健康管理にも役立ちます。

■食事日記

記録をつけることが、食べ過ぎやメニューの偏りを防いでくれます。

■体を動かす

意識してあるく習慣を身につける。エレベーターを使わずに階段を上るなど無理のない程度に体を動かしましょう。

体重が増えすぎて困ったとき・食事について相談したいときは、定期健康相談を活用ください。

※禁煙を続けていくための のコツのパンフレット

禁煙を続けていくためのコツ

1) たばこの害について、自分のイメージを思い出す

自分自身の体験をもとに、たばこの害やニコチンの依存性について、自分なりのイメージを脳裏に焼き付けておきましょう。真実になった禁煙者の証やニコチン依存「戒めたばこに手を出さずにはいられない」のおそろしげなイメージを思い浮かべると煙たい気持ちも、おどろかれます。



2) 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い出す

くじけそうになったとき、これまでの理由を思い出し出してください。「辛い禁煙生活を我慢したがその努力を無駄にしたくない」。この気持ちがあれば「一歩」の困難を乗り越えます。



3) 禁煙してよかったことを考える

禁煙してよかったことについて思い出すことと書いておきましょう。禁煙を続ける気持ちが高まります。

〈健康面〉

- ・ 目覚めがさわやか
- ・ 胃の調子がいい
- ・ 食欲もでてきた
- ・ 咳や痰が減った
- ・ 食べ物の味がよくわかる
- ・ 息切れしない
- ・ 匂いや化装口臭が減った
- ・ 風邪をひきにくくなった
- ・ 声がよく出るようになった

〈精神面〉

- ・ イライラしなくなった
- ・ 集中力が増した
- ・ 自分に自信がもてるようになった
- ・ 家族から褒められた
- ・ 子どもや孫が近づくようになってくれたり

〈その他〉

- ・ たばこ代がかからなくなった
- ・ 化粧のりがよくなった
- ・ 衣類や家の中からたばこ臭が消えた
- ・ 喫煙場所を探す必要がない

※禁煙達成者への表彰状

表 彰 状

殿

あなたは、禁煙補助剤（ニコチン
ガム・パッチ）を用いた禁煙教育に
果敢に挑戦されその意思の強さでた
ばこを断つことができました

今後も禁煙を継続されることを心
より応援するとともにここにその努
力をたたえ表彰します



平成21年11月10日

盛岡市長
谷藤 裕明

＊禁煙達成者の表彰者の新聞記事

「禁煙3カ月」4割達成 成し遂げた市民を表彰

盛岡市保健所と盛岡薬剤師会が協力して取り組んだ禁煙教育事業で、禁煙に成功した市民に対する表彰式が10日、同市神明町の同市保健所で開かれた。約3カ月間の取り組み期間中の禁煙成功率は約4割。同保健所は挑戦する気持ちとサポート態勢があれば禁煙は達成できる」と多くの愛煙家の決断を呼び掛けている。

式には禁煙達成者の度々の取り組みには78人が参加。禁煙を目指す市民に協力薬局を紹介し、薬剤師による禁煙のための個別の健康指導を受けてもらった。このあと、薬剤師や市保健所の保健師が励ましの電話やメール、支援シートで禁煙継続をサポート。禁煙ガムやニコチンパッチもお試し分を無料配布し、上手な利用をアドバイスした。

3カ月間の取り組みで、禁煙状況が把握できた市民に感謝。やめたプラス思考になれた。食べ物もおいしく、水の味の違いまで敏感に分かるようになった」と喜んでくれた。

禁煙教育事業は08年度から始まり今年で4回目。市内21の薬局が協力した。



盛岡市保健所で開かれた禁煙達成者に対する表彰式

盛岡市「成人のつどい」で配布された 禁煙・適正飲酒の啓発カード



盛岡市環境部作成の ポイ捨て禁止ステッカー

