



聖隷予防検診センター（静岡県浜松市）

した受診者は、人間ドックは1万9222名（男性1万1144名、女性8078名）で、喫煙率は全体で13・6%、男性が20・8%、女性が3・6%。市町村健診は5万3327名（男性2万74名、女性3万3253名）で喫煙率は全体で7・8%、男性15・4%、女性3・2%。企業健診で

は全体で18万132名（男性11万7872名、女性6万2260名）で喫煙率は全体24・5%、男性33・0%、女性8・6%であった。また、健診で扱っている喫煙者の男女の総数は5万970名であった。形態別の比較では、明らかに企業健診が対象の人数も多く、また男女と

も喫煙率が高い傾向を認めていた。そして人間ドックと市町村健診は男女とも2018年の本邦の喫煙率と比較しても低値であった。また、男性において、市町村健診で喫煙歴のない者の割合が少なく、過去喫煙者（禁煙した者）の割合が多い。逆に、企業健診で喫煙歴のない者の割合が



連載17
皆さんに正しく伝えたい禁煙の話題

健診施設における 禁煙活動の紹介と今後の展望

野畑俊介 聖隷予防検診センター

はじめに

2018年の国民健康・栄養調査¹によると本邦の成人の喫煙率は全体で17・8%であり、男性は29・0%と減少傾向が続いており、女性は8・1%とほぼ横ばいで推移している。

但し現在日本では加熱式タバコが急速に普及しており、本来なら今後禁煙外来を受診したであろう人々が、健康リスクを軽減出来るかと思ひ込み、加熱式タバコに移行している現状も認めており全く予断を許さない状況である。現在勤務している聖隷予防検診セン

ターでは、疾患を早期に発見し、早期の治療につなげる二次予防と共に、将来の疾患の原因となりうる危険因子の除去や生活習慣の改善（食事・運動など）の指導を行なっており、その一次予防の中でも禁煙は最も重要である。そして我々聖隷予防検診センターも日々の健診業務のなかで、喫煙者を減

らすための活動を行なっている。我々の禁煙活動を一言でまとめるなら、関わっている健診で喫煙者に禁煙勧奨を行ない、当センターを含む禁煙外来に誘導することであろう。今回は健診施設に勤務している者の視点から日々行なっている禁煙活動について紹介したい。

聖隷予防検診センターで施行している 健診の総受診者とその喫煙率（図1、2）

当センターで施行している健診の形態を大きく分類すると、人間ドック、市町村健診、企業健診に分けら

れる。2020年1月1日から12月31日の1年間に当センターで健診を施行

多く、過去喫煙者の割合が少ない傾向を認めた。この結果から企業では喫煙歴のない者と喫煙者が共に多く、喫煙者が余り禁煙に挑戦していない傾向が示唆される。

人間ドックでの取り組み

当センター館内にはタバコ関連のグッズを置いて、喫煙者に喫煙の有



館内に置いているタバコ関連のグッズ

害性を知ってもらう取り組みをしている(写真)。外国のタバコのパッケージや1年間喫煙した際の総タール量を視覚的に理解してもらったり、資料を置いて閲覧してもらっている。そして休憩ホールのモニターから喫煙及び受動喫煙の害、禁煙の必要性をまとめた約20分間のDVDを繰り返し流し、休憩時間を利用して受診者に視聴してもらっている。

また、当センターを含む保健事業部の問診では、喫煙に関する詳細な情報を聴取している。その内容は、現在および過去の喫煙の有無、喫煙しているタバコの種類(紙タバコまたは加熱式タバコなど)、1日喫煙本数及び喫煙年数、受動喫煙の有無と、それが職場か職場以外か、現在喫煙している受診者には現在の禁煙意思の有無を確認している。

人間ドックの結果に関しては、当日に原則受診者全員に医師による結果説明と保健スタッフ(保健師・管理栄養士)による保健指導を行っている。結果説明の前に、現在喫煙している受診者のドックの結果の中に禁煙推奨の札を入れ、医師が結果説明の時に喫煙者か否かを容易に分かるようにしている。そしてドックの検査結果から見て、禁煙勧奨を行なっている。

無関心期の人には、今後の将来の健康のために禁煙が必要なことと、自力で禁煙するより禁煙外来を利用する方が圧倒的に成功率が高いので、禁煙する際は外来治療を利用することを勧めている。

問診の段階で禁煙意思がある受診者や医師による勧奨及び本人のドックの結果から禁煙に関心を持った人には、ドックの結果の中に入予検査禁煙外来を強く勧めて下さい!と書かれた札を入れる。

医師の説明後に、保健スタッフからも行動変容ステージ別の禁煙指導を行ない、特に上記札が入っている

者に対しては、禁煙外来を強く勧めてもらい、可能な人は当日に当センター禁煙外来を予約して帰宅してもらっている。

人間ドックの今後の取り組みであるが、喫煙者だけでなく、新たな喫煙を防ぐためにも、非喫煙者にも焦点を当てるべきと感じている。過去の喫煙者や喫煙歴のない者にも、喫煙をしていないことへの称賛や将来の恩恵があることを投げかけることを試みていきたいと考えている。

市町村・企業健診での取り組み

市町村・企業健診(以下出張健診)は、健診バスで会場や企業に訪問し行なっている。禁煙勧奨の取り組みとして、健診当日の支援と後日往訪時の支援に分けられる。この取り組みは出張健診担当の看護スタッフが中心となって活動している。

- 1) 健診当日の支援
 - ・採血後の止血コーナーにポスターの掲示。
 - ・健診先の依頼により、看護スタッフ

が止血時間を利用した対面での保健指導(禁煙指導を含む)や禁煙外来勧奨を行なっている。その指導では「聖隷保健事業部(聖隷予防検診センター・聖隷健康診断センター・聖隷健康サポートセンター-Shizuoka)の禁煙外来チラシ」、「静岡県内の禁煙外来病院一覧」を持参し必要に応じ渡している。

健診会場の気づき記録
看護スタッフが、健診日誌で「産業看護の視点」として現場での気づきを記録している。

(喫煙に関して言えば、屋内に喫煙所が設置されていたり、喫煙者の割合が多いなど。)この内容は後日往訪時の支援に生かしている。

2) 後日企業に往訪時の支援(すべての企業ではない)
・企業の喫煙率を含む健康診断結果の集計を渡し、その中で企業としての禁煙の取り組みを促す。

(二例であるが、喫煙率が高い某企業に対し、こちらからその情報提供を行なった。その後、企業自身が禁煙対策を考え、喫煙所の場所

をなるべく遠く、アクセスに手間がかかるような場所に変更した。その後の経過で喫煙率の低下を認めたとのケースがあった。)

出張健診に関しては当日に受診者と接する時間が少なく、結果も後日に郵送するため、人間ドックのような強い禁煙勧奨が難しい。但し、特に企業健診は圧倒的に喫煙率が高く、さらに禁煙を試みる者も少なく、受動喫煙の害も懸念される。短時間でも効果的かつ持続的な禁煙勧奨が大切である。

産業医業務

当センターの医師は健診業務に加え、産業医業務も積極的にこなしている。私自身も企業10社で毎月産業医巡視をしており、企業としてのタバコ対策を促す活動も積極的に行なっている。

但し、実感として事業主や主要な管理職の人がタバコ愛好家で喫煙の権利を振りかざすところでは中々一筋縄にはいかないが、こちらも禁煙

の必要性をあきらめずに訴えていかなければならない。特に衛生委員会などを利用して、職場のタバコ対策が必要な理由を定期的に話すようにしている。

企業のタバコ対策に関しては、喫煙者の健康被害を守ることは当然だが、非喫煙者が自分の意思と関係なく職場でタバコの煙を吸ってしまい、^{がん}癌や虚血性心疾患などに罹患する可能性を高めることは絶対に防がなければならぬ。

喫煙者は自分だけが最終的に罹患するだけなので、放っておいて欲しいという人もいるが、喫煙者の呼出煙から喫煙後45分位は有害物質が含まれているという産業医科大学の大和浩先生の報告²⁾もある。喫煙者は周囲に健康被害を与えているという意識を持つべきだし、非喫煙者はその有害性を正確に理解していなければいけない。

また、2020年4月1日より施行された健康増進法の改正により、従業員の望まない受動喫煙を防止することが企業責任のひとつに加えられる。

日記の主な目的は、患者本人が禁煙治療中に禁煙による良い効果を感じ、少しでも禁煙治療を前向きにとらえ、自信を高めることに焦点を当てている(そのため必ずポジティブの内容だけ記入してもらい、ネガティブの内容は絶対記入しないよう話している)。さらに禁煙について振り返る時間を毎日持つことである。

具体的に記入する項目は、まず禁煙により将来なりたい希望、最初の1週間の生活習慣表(喫煙した記録を含む)である。生活習慣表は規則的な生活を送れているか、どのタイミングでタバコを吸っているのかを把握し、指導に生かすために使っている。

- 毎日記入する項目として、
- 1 タバコを我慢できた時に工夫したこと
 - 2 からの良い変化
 - 3 ことこの良い変化
 - 4 周囲からの好意的な言葉
- の4項目を記入してもらう。タバコと関係なさそうでも、1日で良いことを何とか見つけて書いて

れた。事業主は安全配慮義務違反に該当する危険があることを理解してもらい、最終的に敷地内全面禁煙まで達成する必要がある。

最後に、最近の産業医業務における成功例であるが、某企業は管理職の喫煙者擁護の意識が強く、屋内の喫煙室の使用を続けていた。今まで屋内の喫煙室の撤廃の必要性を訴えても全く進まなかった。しかし、衛生委員会、昨年の福井市における喫煙室での新型コロナウイルス感染のクラスターの報告を挙げ、また、政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会が感染リスクが高まる5つの場面を提言しているなかで喫煙室が含まれていることを話し、企業のリスク管理からも閉鎖するべき旨を話したところ、ようやく喫煙室全面撤去が可能となった。あきらめず訴えていけば思わぬことで事態が進むこともあるのだと実感した。

聖隷予防検診センター 禁煙外来

当センター禁煙外来は2006年

下さい、但し良いことが無かったら記入しなくて構わないと伝えている。

さらに禁煙により実際貯まった金額を自分で把握してもらっている(具体的には初診日に1日のタバコ代を計算し、1日禁煙できた場合、その金額を日々加算し可視化する)。これにより禁煙による現実の恩恵を感じ、モチベーションを上げる効果を狙っている。

禁煙を成功した人には医師より表彰状を読み上げ、外来スタッフと拍手をしながら渡している。この時が我々にとって最もやりがいを感じる時である。なるべく目に入るところに置き、油断せず長期禁煙(1年以上)を目指しましょうと伝えている。禁煙成功者には1年後に葉書を送付

(図3)

禁煙後経過日数	喫煙した本数	禁煙法(薬)の種類	タバコを我慢できた時間(分)	からの良い変化	ことこの良い変化	周囲からの好意的な言葉	貯まった金額
1日目	本						円
2日目	本						円
3日目	本						円
4日目	本						円
5日目	本						円
6日目	本						円
7日目	本						円
8日目	本						円
9日目	本						円
10日目	本						円
11日目	本						円
12日目	本						円
13日目	本						円
14日目	本						円
15日目	本						円

禁煙日記

氏名()

～禁煙達成により将来なりたい希望～

生活習慣表

0 6 12 18 24

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

7日目

起床、就寝、食事、仕事、喫煙等の生活習慣について記入してください

タバコ1日 円

第15回 The 15th Annual Meeting of the Japan Society for Tobacco Control

日本禁煙学会 学術総会

受動喫煙をなくし健康寿命を伸ばそう
—COVID-19から得られたこと—

2021.10/16日・17日 大会場 北野 正剛 (大分大学)

J:COM ホルトホール大分 杉尾 賢二 (大分大学健康増進学専攻)

※注意事項※
学会事務局、本学術総会運営事務局より不明瞭な理由（発表スライドの件・発表日時変更の件・漢字取
下げの件、等々）により個人情報をお問い合わせいただくことはございません。
*本報と提携した電話等がない場合は、担当者の名前と御住所を記載いただくとともに、住所や電話
番号など個人情報について照会することは避けていただきますようお願いいたします。
また、本学術総会運営事務局 (jstc2021@convention.co.jp) にご一報くださいますようお願いいたし
ます。

10月に大分市で開催される第15回「日本禁煙学会学術総会」に参加を予定している。

し、禁煙継続の有無、外来終了後の経過、現在タバコに対して考えていることなどを教えてもらっている。

今後、なるべく今年中に開始を考えているのは禁煙オンライン外来である。今まで禁煙勧奨をしていますが、働き盛りの若者から中年までの企業の従業員は、平日仕事を休んでまで禁煙外来に通うのにハードルが高かった。これにより自分の職場から禁煙外来を受けられることで、新たな層を開拓できると感じている。また、オンライン外来は対面より脱落例が少ないことで、より好成績が得られるとの報告もあり非常に期待している。

知見の習得と 禁煙スペシャリストチーム

タバコ対策の最新の動向に遅れず、日々ブラッシュアップ（技術・能力を磨き上げる）していくために、タバコ関連の学会・研修への参加及び学会発表は必須である。当センターを含む聖隷保健事業部では、定期的に禁煙外来の成績やタバコの有害性の検討などを日本禁煙学会や日本人間ドック学会などで定期的に得られた知見を発信し、毎年多数のスタッフが学会に参加している。

また、資格として、現在日本禁煙学会で1名が禁煙専門指導者、6名が禁煙認定指導者、2名が禁煙サポートターの資格を取得している。そして聖隷保健事業部では、右記の禁煙認定指導者・サポーターを有している保健師を中心として、禁煙スペシャリストチームを構成しており、主に企業での講演や喫煙者の個別・グループ学習、健診会場での禁煙サポート、学校での禁煙教育など幅広く禁煙を働きかけている。

さくじん

健診業務に従事している者として、現在健康な人の健康リスクを少しでも取り除き、将来にわたり日常生活を満足に過ごす一次予防の手助けができることに大きな意義を感じている。そして健康リスクの最大のもは喫煙であり、禁煙及び受動喫煙の予防は最も大切な取り組みである。

タバコは喫煙者自身が各種癌、循環器疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、認知症等々になるだけでなく、他人を巻き込む断じて許されるものではないことは明白である。今後も微力ながら、禁煙勧奨・指導を継続し、タバコのない世界の手助けをしていきたいと考えている。

文献

- 厚生労働省、平成30年国民健康・栄養調査報告、2020
- 大和 浩・受動喫煙の健康影響に関する最新情報・保健師ジャーナル、2019;75(2):105-112