

# 役場職員の禁煙支援をきっかけとした禁煙対策の推進

三徳 和子\* 竹腰 知治<sup>2\*</sup>

保健所管内の町村の住民に対する喫煙対策を呼びかけたところ、ある村からまず自らが禁煙したいとの申し出を受けた。9人が禁煙を希望し、実際には7人が禁煙教室に参加し、2人が禁煙に成功、3人が減煙という結果となった。この村では、役場内におけるこの禁煙教室がきっかけとなって、役場内の分煙と健診時における禁煙指導が実現した。

**Key word** : 役場職員, 禁煙教室, 波及効果

## I はじめに

わが国における大規模コーホート研究<sup>1)</sup>によれば、全死因に対する能動喫煙の人口寄与危険は男で17.5%, 女で4.4%と報告されており<sup>1)</sup>, 年間死亡数約83万人の内, 10万人前後が喫煙によって死亡していると推計されている。受動喫煙を含めれば喫煙の健康影響はさらに大きいものとなり<sup>2)</sup>, 回避可能な死亡の単独要因としては最大のものであると考えられている。

このような喫煙の害から住民の健康を守ることは、保健所として当然のこととされているが<sup>3)</sup>, 地域での禁煙活動への組織的な取り組みは決して多いとはいえない<sup>4)</sup>。その理由の一つに、喫煙は個人の嗜好の問題であるから禁煙は支援の対象ではなく、禁煙できないのは個人の意志が弱いためであり、助言や支援の対象にはならないという考えがある。しかし、喫煙者の6~7割が禁煙を希望しているのであるから<sup>2)</sup>, 単なる個々人の嗜好の問題として片付けるのではなく、禁煙に向けての社会的支援が必要ではないかと考えられる。

市町村における住民の禁煙対策を推進するためには、対策のキーを握る自治体職員の喫煙問題への理解を促すことが必要である。保健所が管内の町村に対して喫煙対策の重要性を呼びかけたところ、役場職員自身が禁煙を試みようという申し出があり、役場職員に対する禁煙教室を開催する機

会を得た。それが地域の喫煙対策を推進する結果となるという事例を経験したので報告する。

## II 対象と方法

### 1. 対象

禁煙教室を開催したのは岐阜県S村で、役場職員32人(男24人, 女8人)うち喫煙者は12人であった。これらの喫煙者に、喫煙者である保健担当の住民課長より「禁煙したい人の支援教室」の開催案内を回覧し、希望者を募り、9人の希望者があった。

### 2. 禁煙教室の内容

禁煙支援の内容は、大阪がん予防検診センターで開発された「禁煙セルフヘルプブック 明日からタバコがやめられる」に沿って行った<sup>5)</sup>。教室は保健所保健婦が主体的に企画し、運営は村保健婦と協同で行った。内容は呼気中一酸化炭素濃度検査、講話(喫煙の害・禁煙の工夫)、グループワーク、個人相談および禁煙を支援する手紙やがきの送付を含んでいた(表1)。教室開催にあたっては次の点に注意した: ①禁煙日の開始設定については年末と正月のお酒の多い機会を避けるようにし、参加者の合議で2月1日からとした、②喫煙者を悪いと責めるのではなく、共存しながら健康のことを考えるようにした、③みんなが参加しやすいように開始は午後5時から、会場は役場内とした。

これらの教室は、平成7年10月から平成8年7月にかけて行った。この間の喫煙状況は、教室開催時に調査するとともに、欠席者については電話等で調査した。その後平成9年9月30日に電話に

\* 岐阜県伊奈波保健所

<sup>2\*</sup> 岐阜県大野保健所

連絡先: 〒500 岐阜市司町1

岐阜県伊奈波保健所 三徳和子

よる状況確認を行った。

### III 結 果

#### 1. 禁煙教室の効果

対象者の状況と教室受講結果を表2に示す。

1回でも教室に参加した者は希望者9人中7人で、5回すべての参加者はいなかった。参加者7人の禁煙動機を、自分の意志の確認の意義をも含めて紙に記入してもらった。それらの内容は次の通りであった。：①健康が大切だから、②まだ若いので肺のきれいなうちにやめたい、③高血圧だから、④声が出るようになりたい、⑤家族の希望、⑥服・眼・室内の臭いが気になる、⑦経費の節約のため、⑧たばこにしばられたくない、等であった。

平成8年7月16日現在では、教室参加者7人のうち、2月1日よりずっと禁煙が継続している成功者は1人であったが、減煙4人（本数を減らしたものが1人、本数を減らしニコチン量が少ない紙巻きたばこにしたものが3人）であった。2人は教室に出席しなくなり、禁煙には成功しなかった。喫煙再開者の禁煙期間は1～2週間で、きっかけは酒を飲む会、ストレス、気が抜けた時という報告であった。

体重については3本に減煙した事例2で、1kg増加した。知識は5回目参加者のみについて聞いたが、全員が増えていた。禁煙の認識については5人中「止めるべきだし、止めたい」が4人、「必要だが止める気はない」が1人であった。その後事例2が7月16日の教室をきっかけに禁煙し、9月30日時点でも継続しており、禁煙者は2人となった。

#### 2. 禁煙支援教室の波及効果

収入役が取りまとめ役を買って出たこともあり、禁煙開始とともに職場環境を整えるため灰皿をなくすことにした。また、禁煙教室参加者の近くで吸わないためにはどうしたらいいのかについて話し合うなかで、周囲の職員の配慮で喫煙者が執務室内で吸わないようになり、自然に役場ロビーが喫煙場所となって、波及効果として庁舎内分煙ができた。その結果、たばこの煙を我慢していた非喫煙者が喜び、女子職員による灰皿の用意、片づけ、清掃などが楽になった。

今後この村で禁煙教室や喫煙防止教育を実施す

表1 禁煙教室内容

平成7年11月28日	オリエンテーション、たばこの害を知る、自分の喫煙習慣の分析、グループワーク
1月25日	たばこ依存度指数(FTQ <sup>注</sup> )の実施 禁煙の準備、スモーカーライザーによるCO測定、禁煙日の決定(2月1日とする)グループワーク
2月15日	禁煙支援教室、グループワーク
3月21日	禁煙支援教室、スモーカーライザーによるCO測定、グループワーク
8年7月16日	禁煙支援教室、スモーカーライザーによるCO測定、禁煙経過1年経過者との対談、グループワーク 注：その他、手紙・はがきにより情報提供と支援をおこなう。

注：FTQ<sup>注</sup>はFagerstrom Tolerance Questionnaireの略

る時には、禁煙成功者にはその成功談を語ってもらうとともに、禁煙失敗者には禁煙の難しさを通じて、喫煙を開始しないことの重要性を話してもらう人材が確保できた。

また、老人保健法による健診時には喫煙状態を調査し、すべての喫煙者に対して健診の流れを妨げない程度の簡単な禁煙指導<sup>6,7)</sup>を行うこととした。

### IV 教室を終了して

今回の禁煙教室においては、7人の内2人が禁煙に成功した(平成8年9月末時点で1人は8カ月、1人は2カ月)。しかし、2人の禁煙成功者を出しただけでなく、職員に自ら禁煙の意欲を持つように支援し、役場職員の喫煙問題に対する関心を高め、分煙を推進したところに意義があった。分煙、禁煙サポート・節煙対策については、たばこ行動計画検討報告書等に基づいて<sup>8,9)</sup>、今回の教室開催の経験から、S村および当保健所では現在以下の事項を課題としている。

(1) 庁舎内で喫煙者のための喫煙室を整備するために、部屋の確保と集塵機の設置を図る。

(2) 庁舎内のロビーにあるたばこ自動販売機を撤廃する。

(3) 住民への喫煙対策と、小中学生に対する喫煙防止教育を進める。

表2 参加者状況

基性年齢	喫煙本数 本/日	喫煙開始 年齢	FTQ <sup>①</sup>	参加状況 (CO ppm)										平成8年 9月30日 の状況							
				開始時の状況	禁煙したい理由	禁煙決心	禁煙経験 回数・期間	禁煙自信	H18 7/16	H8 3/21	2/15	1/25	11/28		11/28	喫煙の本数 本/日	禁煙の本数 本/日	タバコの 種類の変化	禁煙の 知識	禁煙の 認識	体重の 変化
1 男 49	50	19	5(中)	健康のため声が 出にくくなった から	今すぐ	あり	少しあり	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	増えた	代用品も やめると 思う	0	2月1日か ら禁煙	—	2月1日よ り禁煙
2 男 36	20	20	4(中)	健康のため臭い が気になる 経費節約	今すぐ	あり	少しあり	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	増えた	やめるべ きだしや めたい	+1kg	2月上旬 1週間禁煙 以後3本/日	ホッとした 時	7月16日よ り禁煙	
3 男 37	30	20	3(中)	家族・自分の健 康のため	今すぐで ない	なし	ほとんど なし	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	増えた	やめるべ きだしや めたい	0	10日間	ストレス (職場)	家では禁煙	
4 男 44	40	19	7(高)	健康のため	今すぐで ない	なし	なし	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	増えた	やめるべ きだしや めたい	0	1月下旬に 2週間	酒の会 (新年会)	減煙	
5 男 22	20~25	19	4(中)	健康のため	今すぐで ない	なし	ほとんど なし	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	増えた	必要だが やめる気 はない	0	一時3本/日 まで減った	酒の会	減煙	
6 男 42	20	20	4(中)	家族の健康のため めまいが頻りに なる・経費節約	今すぐで ない	あり	ほとんど なし	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	席	—	—	—	
7 男 31	20	20	5(中)	高血中のためタバコ に離れたい 人生を送りたく ない・経費節約	今すぐ	なし	ほとんど なし	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	席	—	—	—	—

## (4) 他町村役場の分煙を進める。

今回の禁煙の成果は①村長が禁煙していたこと、②保健担当課長が呼びかけをし、③参加することで役場職員全員が教室のことを知り、役場全体の課題となったこと、④参加者のキャラクターと収入役が取りまとめ役を買ってくれたので、グループワークがうまくいったこと、などによるものである。今回禁煙できなかった人も「やればできそう」という感想をもっており、今後も諦めないよう支援してゆく予定である。

また、今回の教室をきっかけとして、住民に対する禁煙支援への取り組みも予定されており、地域における喫煙対策の要となる役場職員への働きかけの成功例となった。

当該教室を企画し実施する際にご協力いただいた岐阜大学医学部教授清水弘之先生、同公衆衛生教室稲葉静代先生、大野保健所今井里美様、揖斐川町保健センター岸妙子様と坂内村田中正敏村長はじめ役場関係者の皆様に深く感謝します。

(受付 '97. 1.17)  
(採用 '97.11.20)

## 文 献

- 1) Hirayama T Life-style and mortality; a large-scale census-based cohort study in Japan. Basel: Karger, 1990.
- 2) 厚生省編. 喫煙と健康; 喫煙と健康問題に関する報告書第2版. 東京: 健康・体力づくり事業財団, 1993.
- 3) 養輪眞澄. 喫煙対策における保健所活動の重要性. 日本公衛誌 1994; 4: 289-293.
- 4) 揚松龍治. 保健所における喫煙対策実施状況調査結果. 厚生指針, 1992; 39(2): 8-12.
- 5) 中村正和, 大島 明. 禁煙セルフヘルプブック 明日からタバコがやめられる. 法研. 1994.
- 6) 養輪眞澄. 昭和63年度厚生科学研究費補助金(特別研究事業)による「喫煙と健康に関する指導方法の確立とその効果に関する研究」報告書, 1989.
- 7) 赤羽恵一, 穴田喜美子, 有基みや子, 他. 保健所における禁煙個別指導の効果に関する研究. 日本公衛誌 1992; 39: 199-204.
- 8) 公衆衛生審議会「たばこ行動計画検討会報告書」1996.
- 9) 厚生省保健医療局長通知「公共の場所における分煙のあり方について」1997.
- 10) 大原健士郎, 宮里勝政. ニコチン依存症, 五島雄一郎, 監修. 目でみる喫煙のリスクと禁煙指導法. 東京: 朝日ホームドクター社, 1993: 72-73.