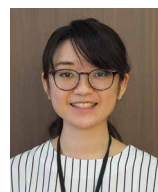


# 健康づくりを

第 15 回

## 禁煙について考える(健康日本21)



山口 真歩  
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

### ★上京して驚いたこと

大学進学を機に上京した私は、入学後は都内のさまざまな場所へ出かけました。その中で気がついたことがあります。それは「駅前に公衆喫煙所があること」でした。

都内の大きな駅は、近くに公衆喫煙所が設置されていることが多いです。しかし、そのほとんどは天井が開いている構造のため、近づくとも、タバコの煙が漏れていることがわかります。当時学生だった私は、駅前が副流煙に曝露しやすい環境であることに驚きました。

### ★健康日本21と喫煙について

厚生労働省は、平成12年度から「健康日本21(21世紀における国民健康づくり)」を実施しており、令和6年度から第三次が始まりました。

第三次では、「全ての国民が健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をめざし、4つの基本的な方向を示しています。喫煙への対策は、その一つ「個人の行動と健康状態の改善」の項目に明記されています。

厚生労働省は喫煙に関して「喫煙率の低下」と「受動喫煙への曝露状況の改善」を重視し、

①喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)

②20歳未満の人の喫煙をなくす  
③妊娠中の喫煙をなくす

以上の3つを、タバコ対策の目標として設定しています。

### ★受動喫煙の対策について

「受動喫煙への曝露状況の改善」に関して、望まない受動喫煙を防止するために、平成30年7月に健康増進法の一部が改正されました。法改正により、さまざまな施設が屋内禁煙となり、飲食店では分煙が進みました。

保健相談を行っているところ、「職場で禁煙が始まってから、喫煙所を探すことが大変なんですよね」と、禁煙・分煙に対する感想を聞くことがあります。このように、受動喫煙対策後、喫煙所探しで苦労する場面が生まれてしまったようです。

しかし一方で、「喫煙所が減ったので、せっかくだから、タバコをやめました」と、ピンチをチャンスに変えて禁煙に取り組んだ方もいらっしゃいました。このことから、望まない受動喫煙を防止する取り組みは「受動喫煙の減少」だけでなく、「タバコをやめる(禁煙)」という、よい健康行動につながる効果もあつたと考えられます。

### ★禁煙の取り組みについて

「喫煙率の低下」に関しては、厚生労働省から「禁煙支援マニュアル(第二

表 禁煙方法が紹介されているウェブサイト

第五次国民健康づくり健康日本21(第三次)	スマート・ライフ・プロジェクト	<a href="https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/kenkounippon21_3/">https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/kenkounippon21_3/</a>	
なくそう! 望まない受動喫煙。	厚生労働省	<a href="https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/">https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/</a>	
禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版	厚生労働省	<a href="https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/addition.html">https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/addition.html</a>	
禁煙治療に保険が使える医療機関	日本禁煙学会	<a href="http://www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1">http://www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1</a>	
e-ヘルスネット 禁煙支援	厚生労働省	<a href="https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06">https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06</a>	

版)が公開されており、事例紹介や個別面接の方法、禁煙外来等の医療機関の情報が掲載されています。

その他、厚生労働省が提供している健康情報に関するサイト「e・ヘルスネット」では一般向けの禁煙方法が紹介されています。今回、禁煙について情報提供されているURLを、右の表にいくつか記載しましたので、ぜひご覧ください。