

総合事例集

禁煙分野

健康寿命を  
のばそう!

 アワード



厚生労働省  
スマート・ライフ・プロジェクト

健康寿命を  
のばそう!  
AWARD

# スマート・ライフ・プロジェクトとは？

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら、**運動**、**食生活**、**禁煙**、**健診・検診の受診**について具体的なアクションの呼びかけを行い、さらなる健康寿命の延伸を推進しています。

## 適度な運動

### 毎日プラス10分の身体活動

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

## 適切な食生活

### 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

## 禁煙

### たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。  
※他人のたばこの煙を吸わされること。

## 健診・検診の受診

### 定期的に自分を知る

今は健康に思われても、将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

#### 「健診」は皆の毎日の健康を守る最大の武器！

特定健診などの「健診」は健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて将来の病気につながる問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

#### 「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器！

がん検診などの「検診」は病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違っている人は少ないかもしれません。その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、受診してもらうための一歩です。

## 『いきいき健康大使』のご紹介



プロスキーヤー・冒険家  
三浦雄一郎さん



女子マラソン五輪メダリスト  
有森裕子さん



シンガーソングライター  
平原綾香さん

厚生労働省では「国民の『健康寿命』の延伸」をテーマとして生活習慣病の予防や健診・検診の定期的な受診の必要性などについて普及・啓発をしていただくため、プロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さん、女子マラソン五輪メダリストの有森裕子さん、シンガーソングライターの平原綾香さんの3名を「いきいき健康大使」として任命いたしました。スマート・ライフ・プロジェクトでは、「いきいき健康大使」と共に、生活習慣病予防に向けたさまざまな取組を紹介していきます。

## 健康寿命をのばそう！アワード 総合事例集(禁煙分野)について

本書は、平成24年度から厚生労働省が行っている「健康寿命をのばそう！アワード」において、過去受賞者から「禁煙」の優良事例をまとめた総合事例集です。

今後、新たに健康寿命を伸ばすための取組をしていきたい、現在の取組を見直したいとお考えの企業、団体、自治体の皆様に向けてお送り致します。

従業員や職員、住民の皆様に対して、生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をのばす事例の参考となることを期待しています。

「たじみ健康ハッピープラン」に基づく地域ですすめる喫煙対策 岐阜県多治見市	4
おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取り組み 美唄市（北海道）	4
お客様と従業員に健康と喜びを 株式会社グローバルダイニング	5
全社員で考えた禁煙への取り組み アクロクエストテクノロジー株式会社	5
eラーニングを用いた禁煙治療・支援のための 指導者トレーニングプログラムの開発と普及（J-STOP）プロジェクト 日本禁煙推進医師歯科医師連盟	6
行田市に無煙世代を育てよう ～医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取り組み～ 一般社団法人行田市医師会	6
総括 ー禁煙分野ー 公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長 中村 正和	7



## 第1回 厚生労働省健康局長 優良賞 自治体部門

プロジェクト 「たじみ健康ハッピープラン」に基づく地域ですすめる喫煙対策

受賞者 岐阜県多治見市

所在地 〒 507-8787 岐阜県多治見音羽町 1 丁目 233 番地

電話 0572-23-5960

### 概要・特徴

#### 地域の喫煙対策に取り組む、3つの柱

多治見市では地域での喫煙対策を、関係機関との連携によって総合的に推進している。(※下記の取組内容は、受賞当時のものになります。)

##### ○取組の3つの柱

第一に公共施設敷地内禁煙や路上喫煙地区指定など禁煙環境の整備、第二に禁煙支援として、通信制禁煙支援講座の開設や禁煙自主用教材の開発、妊産婦禁煙支援・再喫煙予防支援、禁煙サポート薬局事業等を展開。第三に未成年者喫煙対策として、未成年禁煙支援システムの構築や教育委員会等と連携した小・中・高の喫煙防止教育、保育園等での喫煙防止紙芝居等を実施した。

##### ○その他の取組

禁煙支援者や市民向けのセミナー、世界禁煙デーやお祭りでの受動喫煙防止啓発活動等を実施。喫煙対策に特化した検討会議を設置し、推進体制の強化を図った。

なお、現在は、令和2年4月1日に「多治見市 望まないタバコの被害から市民を守る条例」を施行し、前述の「健康寿命をのばそう！アワード」受賞当時の取組内容から変更し、喫煙対策を推進している。



## 第6回 厚生労働省健康局長 優良賞 自治体部門

プロジェクト おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取り組み

受賞者 美唄市（北海道）

所在地 〒 072-0026 北海道美唄市西3条南3丁目6番3号

電話 0126-62-1173

### 概要・特徴

#### おいしい空気のまちびばいを目指す受動喫煙防止対策

妊産婦や子どもたちをはじめとする市民が、たばこの煙による健康影響を避け、健康で快適な生活の維持を図ることを目的に「美唄市受動喫煙防止条例」を平成27年12月に制定、平成28年7月に施行した。令和2年4月の改正健康増進法の全面施行に合わせて令和2年3月に条例を改正し、令和2年4月から施行している。

##### ○条例改正のポイント

条例により、心筋梗塞、脳卒中の予防効果が明らかとなった一方、乳児の父親の喫煙率はおおむね50%と高く、妊産婦や子どもたちを受動喫煙から守る環境づくりをより一層推進することを目的に令和2年3月に条例を改正。

妊産婦や子どもたちのいる屋内と車の中、歩行中・自転車走行中の喫煙をしないこと、公園・学校・児童福祉施設の敷地から100m以内の路上での受動喫煙防止に努めるよう定めた。また、加熱式たばこ、電子たばこも紙巻きたばこと同等の規制の対象とした。

##### ○受動喫煙防止のためのPR

子育て世代や子どもたちが親しみやすいポスター、チラシ、ステッカーによる周知と、市内小中学生からのたばこメッセージ展を実施するとともに、同メッセージ展の優秀作品によるポスターを作成し、市民や関係者を啓発。あわせて、喫煙防止教育や禁煙支援を充実させ、「おいしい空気のまちびばい」を目指して活動を展開した。





## 第2回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト お客様と従業員に健康と喜びを

受賞者 株式会社グローバルダイニング

所在地 〒107-0062 東京都港区南青山 7-1-5 コラム南青山 8階

電話 03-3407-0561

### 概要・特徴

#### 飲食業界でいち早く館内全面禁煙へ

平成19年9月には空間と時間による分煙化を明確にし、平成22年3月には健康増進法25条の施行に伴い、業界内ではいち早く全館禁煙に踏み切った。

##### ○受動喫煙のリスクを回避

飲食業界では全面禁煙は難しいとされていたが、禁煙法を早くから施行しているアメリカやイギリスなどの欧米先進国を模範とし、お客様と従業員の健康を第一に考え、受動喫煙による危険性を回避するために、シガーバーを除く全店舗にて全館禁煙とした。

##### ○従業員にも禁煙を推奨

「いつまでも自分の歯で美味しく食べること」を理想とし、従業員にも禁煙を推奨。また、接客上のマナーとしてデンタルフロスの使用も推奨した。



## 第4回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト 全社員で考えた禁煙への取り組み

受賞者 アクロクエストテクノロジー株式会社

所在地 〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜 3-17-2 友泉新横浜ビル 5階

電話 045-476-3171

### 概要・特徴

#### 全社員で考えた禁煙への取組

全社員で話し合い、全社禁煙にすることを決定。この時点で、社長はヘビースモーカーだったが、全員で決めたことだからと社長も禁煙に参加した。喫煙をやめるために、具体的には次のような3つの取組を行った。

##### ○取組①:7分ルール

喫煙所に行く場合、キッチンタイマーを7分にセットし、フラグを立ててから行くこと。

##### ○取組②:ペナルティ設定

喫煙所から7分以内に戻らなければ、1000円をペナルティとして懇親会費へ。また、喫煙所に行っている間にその人宛てに電話が来たら、ペナルティ1000円。

##### ○取組③:原則喫煙者不採用

喫煙者は採用しない。ただし、新卒入社の場合は、喫煙者であっても、入社前年の8月までに禁煙できれば採用する。

喫煙者と非喫煙者が同じ場で話し合ったことが、成功のポイントだと考えている。



## 第3回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト

# eラーニングを用いた禁煙治療・支援のための 指導者トレーニングプログラムの開発と普及(J-STOP) プロジェクト

受賞者

日本禁煙推進医師歯科医師連盟

所在地

〒 807-8555 福岡県北九州市八幡西区医生ヶ丘 1-1 産業医科大学健康開発科学研究室内

電話

070-5497-5742

### 概要・特徴

## 喫煙関連疾患の予防と健康寿命の延伸の 実現のための医療や健診等の場での 禁煙支援・治療の充実・強化

### ○eラーニングプログラムの開発

まず平成20～21年にかけて禁煙外来における禁煙治療の方法を学習するeラーニングプログラム「禁煙治療版」を開発。

また、平成23年には日常診療の場や薬局・薬店において短時間で禁煙のアドバイスをする方法を学習する「禁煙治療導入版」と、地域や職域の保健事業の場において禁煙支援を行う方法を学習する「禁煙支援版」を開発した。

### ○eラーニングプログラムの効果検証と横展開

平成22年からは全国の禁煙治療登録医療機関、自治体や学会、保険者などの保健医療従事者を対象として、開発したプログラムの効果検証を兼ねた普及活動を展開した。

The screenshot shows the J-STOP website interface. At the top, it reads 'Japan Smoking cessation Training Outreach Project' and '日本禁煙推進医師歯科医師連盟'. A central banner features three people and the text '第3回健康寿命をのばそう！アワード' (3rd Award for Extending Healthspan). Below this, it states '厚生労働省 健康局長優良賞を受賞しました！' (Received the Excellent Award from the Minister of Health, Labour and Welfare). A date range is provided: '2020年度指導者トレーニングは2020年12月1日～2021年2月28日の開講です。【スマートフォン、タブレットからも学習できます】' (The 2020 instructor training course is held from Dec 1, 2020, to Feb 28, 2021. [You can also learn on smartphones and tablets]). The page includes navigation buttons for 'Login', '受講申し込み' (Apply for course), 'パソコン動作環境チェック' (Check PC environment), and 'HOME'. A '最近のたばこ関連NEWS' (Recent tobacco-related news) section is also visible.

## 第5回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト

# 行田市に無煙世代を育てよう ～医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取り組み～

受賞者

一般社団法人行田市医師会

所在地

〒 361-0066 埼玉県行田市大字上池守 44

電話

048-556-8040

### 概要・特徴

## 医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取組

行田市医師会が中心となって行田市・行田市薬剤師会に働きかけ、互いに連携しあいながら、市民の喫煙率低下・受動喫煙防止を目的に、3つの事業を実施。

### (1)小学生を対象とした喫煙防止教育

医師会と行田市教育委員会が協力し、行田市内にある16校すべての小学校において、平成21年から現在まで、「喫煙防止教育」を実施。プログラムとしては、

①児童・保護者・教員への事前アンケート

②医師による喫煙防止講演

③児童・保護者による感想提出

④感想へ講師がコメントを記入し返却 という内容である。

児童に対して「喫煙させない」という目的があるのはもちろん、保護者にも感想を書いてもらうことにより、家庭内でタバコについて親子で話をする機会を提供し、子どもを通じて父母に対し禁煙を勧める目的もある。この取組をあと10年継続することにより、11歳から30歳までの市民がこの教育を受けている状況をつくり、タバコを吸わない親を育て、その親を起点にその子もタバコを吸わない、無煙世代をつくる好循環を形成したいと考えている。健康寿命をのばそう！アワード受賞当時で、この

教育を受けた児童数は4729人に上る。また同時に実施した教員に対するアンケートには935人から回答をもらった。

### (2)禁煙チャレンジサポート事業

行田市の事業として「禁煙チャレンジサポート事業」を平成24年11月から実施。毎年50人、各人1万円を上限に、禁煙外来の受診費用に対し助成金を支給することにより、禁煙外来への受診を促した。平成28年7月末現在で、本事業に登録した市民は140名。禁煙に成功し、助成金を受けた市民は94名であった。

### (3)禁煙サポーター薬局事業

行田市薬剤師会が市の協力を受け、「禁煙サポーター薬局」事業を平成28年5月から実施。日本禁煙学会の禁煙サポーター講習を受講した薬剤師がいる保険薬局を、「禁煙サポーター薬局」として市が認定し、スモーカーライザー(呼気中の一酸化炭素濃度測定器)を無償貸与した。禁煙サポーター薬局では、希望者を無料で測定し、喫煙・受動喫煙の害についての啓発と生活習慣改善指導を行うとともに、禁煙希望者にはニコチンガム・パッチを授与し、禁煙治療を行う体制を整えた。重喫煙者や合併症がある方には、禁煙外来受診を勧奨することとした。開始した5月から7月末までの3か月弱の間に、9つの薬局で合計55人の利用があった。このうち43人に対しては生活習慣の改善助言を行い、5人に対しては禁煙外来の受診勧奨を行った。





公益社団法人地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション研究センター センター長

## 中村 正和

### 禁煙と受動喫煙防止は 健康寿命を延ばすための大前提

人生100年時代において、生涯にわたり健康で生活できるために、禁煙と受動喫煙防止の重要性が改めて認識されています。喫煙は免疫機能の低下と呼吸器系をはじめ全身の臓器の損傷を引き起こし、感染症のリスクを高めることがわかっています。新型コロナウイルス感染症においても、その重症化に関わることが報告されています。

平成24年にスマート・ライフ・プロジェクトの「健康寿命をのばそう！アワード」が始まりました。初回のアワードで2団体が禁煙の取組み(受動喫煙防止や喫煙防止を含む)で受賞して以来、これまで毎年1～3団体が禁煙に関連した取組みで受賞され、既に10数件に達しています。

受賞された取組み内容はいずれも先駆的であり、その成果が数値で客観的に評価されています。今回事例集をまとめるにあたり、受賞団体すべてを紹介したいところですが、紙面の都合で6事例を選定しました。

自治体では、全国に先駆けて地域の総合的なたばこ対策に取組み、喫煙率を減少させた岐阜県多治見市、健康増進法の改正に先行して受動喫煙防止の条例を制定し、心疾患等の発症の減少が確認された北海道美唄市の2事例。企業では、飲食業界では屋内全面禁煙が難しいとされていた時代に、運営する全店舗で全面禁煙を実行した株式会社グローバルダイニング、たばこ対策の取組みが遅れている小規模事業所において経営者と全社員が話し合っって屋内禁煙と非喫煙者の新規雇用を実現し、喫煙率0%を達成したアクロクエストテクノロジー株式会社の2事例。団体では、医療関係者が禁煙支援や禁煙治療の知識とスキルを修得できるeラーニングプログラムを開発し、効果検証と普及に取り組んだ日本禁煙推進医師歯科医師連盟、医師会が行政や薬剤師会と協働して地域ぐるみで喫煙防止と禁煙の推進に取り組んだ一般社団法人行田市医師会の2事例です。

今後、これらの好事例をふまえ、国民の健康と命を守るための禁煙活動の輪がさらに広がることを期待しています。

中村 正和

## 総合事例集

