

## 喫煙デビューさせない

きっかけとしては飲み会場で誘われて吸い始める人が多かったのではないかと。
喫煙デビューさせない取組は、やはり子どもの頃からの教育が重要。
喫煙を勧められたとき、教育を受けたことがない人に比べて、たばこ教育を受けたことがあると断れる。
喫煙者を増やさないためには、時間や心に余裕のある環境づくりが大切と思う。お茶やお菓子で打ち合わせするなど一つ。
今後、喫煙者を増やさないために、イライラさせないような環境づくりが大切。
子どもに対しては、外部講師を招いて喫煙教室を実施。誘われたら断る練習等をしている。今後も続けていく。
保推をしているので、喫煙者予防対策として、地区文化祭でタールの模型等掲示をして啓発をしている。

## 喫煙者の状況

喫煙者が退職して、若い方の喫煙者は少ないイメージ。
喫煙者として副流煙は注意している。
喫煙者は昼休みに自車に戻っている様子。また喫煙者は年1%ほどずつ、減っている傾向はある。
喫煙場所を設けていることで、適切な場所での喫煙となり、吸い殻のごみ問題の解決にもつなげている。
吸っているのは40歳以上。若い人は吸っていない印象。
吸っている人はたばこを吸うとストレス発散や気分転換になると聞いた。
禁煙については個人の意志によるところが大きい。同様に今、喫煙している方は意志の強い方だと思われる。
近年、女性の喫煙者が増えているように感じる。
健康相談において、喫煙者は禁煙の相談に来ないし、職員からの働きかけも難しい。
職場の喫煙率は約22%。
職場は敷地内禁煙。こっそり車で吸っているかもしれない。
大学は敷地内禁煙、職員には喫煙害についてメールで周知。生徒は数人喫煙している。
電子タバコに関して、電子タバコだから大丈夫と思っている人が多いように思う。
敷地内の灰皿を撤去したときは、やめた人もいたが、いつの間にかまた灰皿が設置されていてまた吸い始めていた。
利用者は平均年齢が高く、喫煙者が多い。

## 禁煙のきっかけ

「大きな病気」が禁煙の動機としては強くなると思うが、病気をしてしまうと「歩けなくなる」など不自由さが出てくる人もいる。
タバコの金額があがってきているので、それをきっかけに辞める人もいる。
たばこの値段が上がって、15,000円/月を別のところに使った方がよいと思う。時間も有効に使える。
以前と比較すると、喫煙者は少なくなってきた。吸う場所が少なくなってきたことが大きな要因かと思う。
喫煙者は歯周病になる人が多く、治りも悪い。歯周病の治療の際に禁煙を勧めると、成功率は良いように感じる。
禁煙の動機としては「大きな病気をする」が一番強い動機となる。
口の中のねばつきなど、違和感がきっかけで禁煙をした。
自身、3年前に体調不良をきっかけに禁煙。
少し前は喫煙率が高かったように感じるが、結婚や妊娠などライフイベントをきっかけに禁煙に取り組む人が多かった。
職場の建物内は禁煙のため、確実に喫煙するタイミングは減っている。喫煙場所も限られてくる。
知人は命に関わるくらい大きな病気をし、手術をして一命を取り留めた。病気を機に禁煙することが出来た。

## 禁煙支援

パッと見て目に飛び込んでくるようなインパクトのある掲示物が良いのでは。
ハラスメント問題もあり、上司から強く言うこともためられ、どこまで踏み込んでよいのか難しい。
一目で見て「タバコは体に悪い」とわかるような資料が良いのでは。
喫煙者には吸っていることに罪悪感がある人もおり、そういう人ほど働きかけを受け付けにくい。
喫煙者の年齢層は高めな気がする。若い人は少ないのではないかと。年代ごとの喫煙率を見て比較し、対策を考える根拠としても良いかと思う。
禁煙チャレンジ支援を行い、禁煙に成功すると2万円程の助成が出る。申込みが年々減少していることが課題。
禁煙を目指す人にはまず、灰皿を捨てるようアドバイスしている。感触としては、お店に灰皿を置いている飲食店の店主がやめづらそう。
禁煙外来の情報がもう少しあれば、禁煙したいという意思がある人に病院の紹介や案内が出来るのではないかとと思う。（禁煙外来の病院の場所などが分かるようにもう少し示したり。）
禁煙外来は呼吸検査をするため、コロナをきっかけに禁煙相談を実施しづらくなってしまった医療機関は多い。
健康セミナーを実施しており、禁煙のテーマもあるため今後も周知していきたい。
施設内の灰皿を撤去しているため、吸いにくい環境になりやめた人もいる。
職場内で喫煙者がいて、勤務中は禁煙と周知している。休憩中や終業後も市民の目を意識するよう伝えることで禁煙の働きかけをしている。
生き生き健康事業所宣言（従業員の健康を大切にすることで、会社の収益を上げていくという考え方を推進する事業）の加入事業所が、県内約3万7000事業所の中で約1300。そういった事業所では既に禁煙対策が行われていることが多い。
知り合いに禁煙外来で成功した人がいる。服薬を何週間か続けるらしく、たばこを吸うとまずく感じるらしい。禁煙外来に行こうと思うまでが難しい。
毎月22日はスワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙の日（H22年禁煙推進学術ネットワークにより制定）ということで、その日は喫煙者もなるべく喫煙しないように取り組んでいる。
毎週水曜日は禁煙日を設けている。来年からはそれも廃止し禁煙にする予定。しかし車の中で喫煙する人も出てくるのでは？と感じている。

## 体験

禁煙する前は、ニコチン切れに恐怖心があったが、思ったほどではなかった。
-------------------------------------